Qi Gong

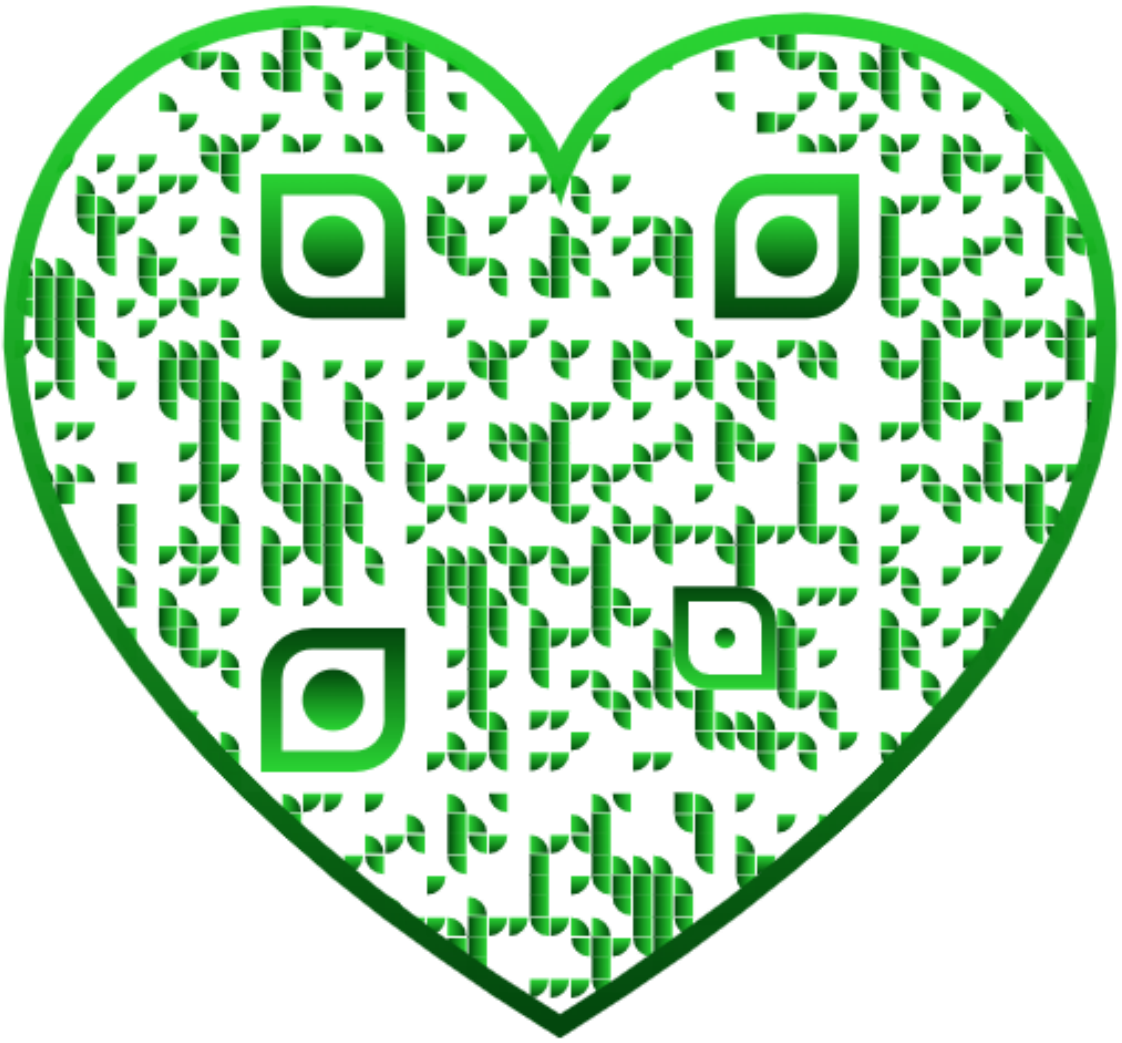


Table des matières

Définition du Qi Gong. 2
Dangers du travail sur les énergies. 8
Techniques du Qi Gong. 9

“Qi Gong” du Dr Yves Requena aux éditions Dangles :

La respiration de base au Dan Tian. 14
L'eau céleste. 16
La répartition de l'énergie. 17
La respiration condensée des six portes. 20
Commentaires sur les respirations de Qi Gong. 22
Positions debout : "embrasser l'arbre". 25
La respiration cosmique. 31
Le symbole du Tai Ji. 34
Les huit pièces de soie. 36
Les huit pièces de brocart. 47
Visualisations et méditations. 53
L'orbite microcosmique. 55
Ouverture des huit méridiens curieux. 65
Fa gong. 73
Les cinq animaux : Wu Qing Xi. 75
Les animaux de longévité. 77
Les massages. 84

« Qi Gong » du Dr Zöller J. aux éditions Dangles :

Les six sons sacrés. 101

« Energie vitale et autoguérison » de Mantak Chia aux éditions Dangles :

L'éveil du Ch'i. 104
Conseils préliminaires. 108
Le secret du sourire intérieur. 111
L'ouverture du canal de fonction. 117
L'ouverture du canal gouverneur. 121
L'ouverture de l'orbite microcosmique. 125
Le grand cycle céleste. 129
Programme de travail. 131
Comment éviter les effets secondaires désagréables. 135
Réponses aux questions les plus fréquentes. 138
Commentaires et témoignages de médecins. 146
Table des centres énergétiques. 153
Effets sur le système hormonal. 157

Définition du Qi Gong

Le Qi Gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Pratiqué depuis quelques deux milles ans (cinq selon certains) déjà avant JC, le Qi Gong se traduit par « travail, discipline sur les souffles, l'énergie vitale ». Il regroupe un ensemble d'exercices statiques (proche de la méditation) et dynamiques, souples, ainsi que la pratique de « sons curatifs » qui permettent de garder ou de retrouver la santé et de favoriser la longévité. Certains pratiquants utilisent également le bénéfice du Qi Gong dans les arts martiaux (le kiai japonais ou cri qui paralyse n'est autre qu'une projection du Ki) ou la guérison des malades. Enfin, dans une utilisation plus subtile, il se fond dans l'alchimie taoïste interne et permet, à l'instar des techniques avancées de Yoga (kundalini-Yoga, pranayama…) la transmutation de l'homme ordinaire en un être « libéré », connaissant, avec dans le temps le développement d'une conscience plus ouverte et d'une maîtrise totale de soi, sur tous les plans (outre l'acquisition de pouvoirs psychiques).

Définition du Qi ou ch'i

Le ch'i se traduit par « souffle », énergie de vie. Il correspond au sanskrit *prana*, au grec *pneuma*, à l'hébreu *ruah*, au latin *spiritus*, à l'arabe coranique *er-ruh*, au français *esprit*. Il est universel. C'est la force originelle, la force vitale.

Le ch'i est puisé dans l'air (par les poumons et la peau), dans la nourriture (par les organes digestifs), dans la lumière mais aussi dans les astres (forces telluriques, forces solaires…). En fait, le ch'i est présent partout, en toute unité de vie, qu'il s'agisse d'un fruit, d'un atome ou d'un astre, mais portera des dénominations différentes selon les transformations qu'a subies le ch'i Originel (ce qui rejoint la physique nucléaire, qui considère toute matière comme de l' « énergie arrangée » de diverses façons).

Afin de satisfaire nos esprits cartésiens concernant l'Energie, je vous propose la lecture d'un extrait de « Le pouvoir bénéfique des mains » de Barbara Ann Brenam :
« …il est bon de savoir que les scientifiques n'ignorent pas l'existence des champs d'énergie humains. Ils savent que l'organisme ne se limite pas à une structure physique de molécules mais qu'il comporte aussi des champs d'énergie. Nous passons continuellement du monde statique des solides à celui des champs d'énergie aux formes mouvantes et changeantes….

Ils fabriquèrent des appareils afin de détecter ces champs d'énergie émis par nos corps et d'en mesurer les fréquences : celle de la décharge électrique du cœur à l'aide de l'électrocardiogramme (EGG), celle du cerveau par l'électro-encéphalogramme (EEG). Un détecteur de mensonge mesura l'électricité potentielle de la peau. De nos jours, on sait même mesurer les champs magnétiques à l'aide du SQUID, un appareil ultrasensible, super conducteur d'interférence sans contact avec le corps. Le Dr Samuel Williamson, de l'université de New York, affirme que le SQUID apporte plus d'informations sur le fonctionnement du cerveau qu'un simple EEG.

La médecine se fia de plus en plus à cet appareillage sophistiqué mesurant les pulsations de la santé et de la maladie du corps. Et la vie finit par se définir en termes de pulsions et de schémas d'énergie. En 1939, le Dr H. Burr et le Dr F. Northrop, de l'université de Yale,. découvrirent qu'en mesurant le champ d'énergie d'une graine , on pouvait prévoir la vitesse de croissance et la vitalité de la future plante. En mesurant celui d'un œuf de grenouille, ils sont parvenus à localiser l'emplacement de son système nerveux et, par le même procédé, à délimiter la période d'ovulation chez la femme. Et une nouvelle méthode de contrôle des naissances est née.

Le Dr Léonard Ravitz, de l'université William and Mary, démontra en 1959, que **les fluctuations du champ d'énergie étaient liées à l'état mental, à la stabilité psychologique et à leurs**

variations, postulant ainsi l'existence d'un champ associé au processus de la pensée, dont les perturbations se manifestent par des symptômes psychosomatiques.

Dans l'État de New York, en 1979, un autre chercheur, le Dr Robert Becker, de l'Upstate Médical School de Syracuse, dressa la **carte d'un champ électrique extrêmement complexe évoluant autour du corps humain : ces réseaux vibratoires épousent non seulement la forme exacte du corps, mais ils reproduisent également tous les détails du système nerveux central. Il donna à ce champ le nom de « Système de contrôle du courant direct » et découvrit que les fluctuations de sa forme et de son intensité étaient associées à l'état psychologique et physiologique du sujet testé. Puis il prouva que les particules circulant dans ce champ étaient de la taille des électrons.**

En Russie, le Dr Victor Inyushin, de l'université de Kazakh, se livrait déjà, depuis les années 1950, à des études intensives sur le champ d'énergie humaine. Ses expériences l'amenèrent à **supposer l'existence d'un champ d'énergie bioplasmatique composé d'ions, de protons et d'électrons libres et se distinguant des quatre états connus de la nature, à savoir : solide, liquide, gazeux et plasmatique. Selon Inyushin, ce champ d'énergie bioplasmatique pourrait constituer un cinquième état de la matière**. Ses observations lui montrèrent que les particules bioplasmatiques sont constamment renouvelées par un processus chimique dans la cellule, et qu'elles sont continuellement mouvantes ; qu'il semble exister un équilibre relativement stable entre les particules négatives et les positives. Si cet équilibre est rompu, l'organisme s'en trouve affecté. Inyushin découvrit **qu'en dépit d'une stabilité normale du bioplasma, une quantité considérable de cette énergie s'irradie dans l'espace et que les nuages de particules bioplasmatiques émanant de l'organisme, en mouvement dans l'air, étaient mesurables.**

Nous voici donc plongés dans un monde de champs d'énergie, de formes-pensées, de courants bioplasmatiques épousant les contours de notre corps. Nous voici devenus vibrants et irradiants ! Si l'on se réfère à la littérature, quand bien même venons-nous tout juste de l'apprendre, le phénomène est connu depuis belle lurette ! Le monde occidental l'a méconnu ou rejeté un certain temps, durant lequel les savants se sont consacrés à parfaire nos connaissances du monde physique. À présent, ce savoir s'est accru. La physique de Newton à cédé la place à la relativité, à l'électromagnétisme, à la théorie des particules. Et nos facultés de compréhension du rapport existant entre le monde objectif décrit par les physiciens et le monde subjectif atteint par l'expérience directe se sont accrues. »

Quels sont les terrains d’action du Qi Gong ?

Le Qi Gong agit sur nos trois corps : le corps mental, le corps émotionnel et le corps physique.

Le corps mental.
C’est le véhicule de la conscience, du penseur. Il est le moins maîtrisé des trois corps. Il est malheureusement, et plus particulièrement dans cette époque agitée, le siège d’une activité souvent incessante et désordonnée, due au stress presque permanent imposé par la vie actuelle. Les répercussions de ce stress sur l’être humain n’est plus à démontrer.

Le corps émotionnel.
C’est le siège de nos émotions, de nos sentiments et désirs. Si l’homme moyen possède actuellement une bonne maîtrise du corps physique, il n’en va pas de même du corps émotionnel, dont les réactions à nos pensées sont presque immédiates et difficilement contrôlables. Un déséquilibre du corps émotionnel induit, dans le corps physique, ce que nous appelons maintenant des « maladies psychosomatiques ».

Le corps physique.
On peut le décomposer en corps « grossier » (la chair) et en corps éthérique (ou pranique): double en tous points semblable au corps grossier mais d’une vibration plus subtile. La fonction du double éthérique est de servir d’intermédiaire physique pour la manifestation du Qi. C’est l’interface entre

les énergies subtiles et le corps de matière. Certaines personnes peuvent le voir : cette couche d'un gris violet entoure le corps physique et possède une épaisseur de 3 à 5 cm. Il est cependant plus facile de percevoir cette couche subtile par le sens du toucher :

asseyez-vous, détendu, le buste droit, sans forcer. Prenez quelques respirations calmes et amples. Portez les mains devant vous, à une quinzaine de cm du corps (il n'y a pas d'endroit précis où placer les mains, prenez simplement la position qui vous paraît la meilleure pour rester dans cette attitude une minute ou plus tout en restant détendu).
Les mains se font face, sans crispation, relâchées, souples. La distance qui sépare vos mains est de plus ou moins 5 cm. Portez votre attention sur la surface des paumes et la sensation perçue (picotement, chaleur). Concentrez-vous sans forcer.
Eloignez maintenant, lentement et presque imperceptiblement au début vos mains l'une de l'autre, d'un cm. Rapprochez-les ensuite.
Recommencez une dizaine de fois. Notez bien la sensation perçue dans les paumes. Après quelques temps, vous allez percevoir une présence entre vos mains, la sensation d'avoir une boule d'ouate entre les paumes. Continuez à rapprochez les mains, vous sentez maintenant une résistance. Même sensation en les éloignant.
Vous pouvez maintenant délimiter avec précision le contour de cette boule. Vous venez tout simplement de réunir les bords d'un de vos champs d'énergie. Eloignez maintenant les mains d'une dizaine de cm, tout en continuant périodiquement ce va et vient entre les mains, la sensation est toujours présente, élastique et ferme. En rapprochant maintenant plus rapidement la main droite vers la main gauche, jusqu'à deux cm, vous percevez un picotement ou une sensation de froid sur le dos de la main gauche : le champ d'énergie de la main droite vient de traverser la main gauche. Si vous avez gardé les yeux ouverts, vous avez même peut-être vu l'énergie sous une forme de vapeur émanant de vos doigts ou entourant vos mains.

L'exercice précédent définit de façon sommaire l'état d'esprit dans lequel se pratique le Qi Gong : l'attention paisible et continue sur le souffle et le corps dans une dynamique souple, la perception de l'énergie, et aussi la joie tranquille de la découverte et du jeu avec l'énergie.

Le corps mental, pacifié par l'attention, calme l'émotionnel et permet à l'esprit de prendre conscience de l'énergie. Les différents techniques du Qi gong nous permettent de maîtriser progressivement le mental et l'émotionnel par l'attention et la concentration et de guérir le corps physique.

Dans un premier temps, la sensation de l'énergie est légère, diffuse, sporadique et anarchique. Il nous faudra d'abord domestiquer cette nouvelle sensation, cette dimension énergétique inconnue avant de pouvoir maîtriser le ch'i. Selon chacun, le ch'i est ressenti de différemment : à certains l'énergie paraît chaude, à d'autres froide, certains ressentent des picotements ou la sensation d'un animal en reptation (voir le symbolisme de la montée de l'énergie en annexe). Certains, plus rares, voient même des couleurs.

Progressivement, nous découvrirons les ramifications insoupçonnées du corps énergétique.

Le corps énergétique

Pratiquement, tous nos corps sont en relation étroite et l'action du Qi Gong agira par et sur les trois corps.
Cependant, c'est par l'attention au corps physique et éthérique, que ce dernier va se dévoiler au pratiquant.
Le tissu du corps éthérique (ou pranique) est un réseau dense de voies de communication (nadis en sanskrit -rivières-). C'est par les nadis que sera véhiculée la force vitale qui animera le corps

physique. Le Dr David Tansely, expert électronicien, déclare dans son livre « Les corps subtils de l'homme » que des tourbillons d'énergie se forment là ou se croisent de nombreux nadis. Ainsi, là où les tracés lumineux se croisent 21 fois se forment les vortex les plus importants : ce sont les sept çakras majeurs (çakra vient du sanskrit et signifie : roue). Les çakras mineurs, au nombre de 21, se situent aux points où les fils d'énergie se croisent 14 fois. De nombreux et plus petits centres de force existent là où les lignes se croisent moins souvent (sept fois) et correspondent aux points d'acupuncture de la médecine chinoise.

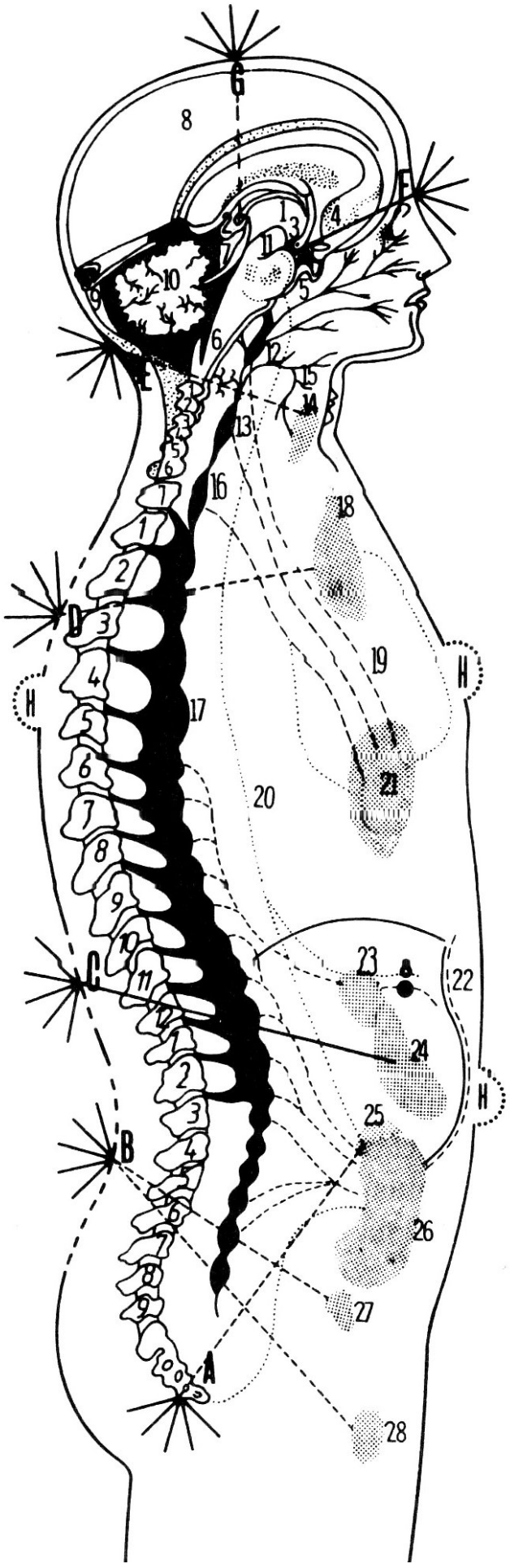
On peut considérer ces centres de force comme des transformateurs d'énergie. L'énergie vitale est captée et transformée par chaque centre et ensuite écoulée vers le corps physique via les méridiens que nous connaissons de l'acupuncture.

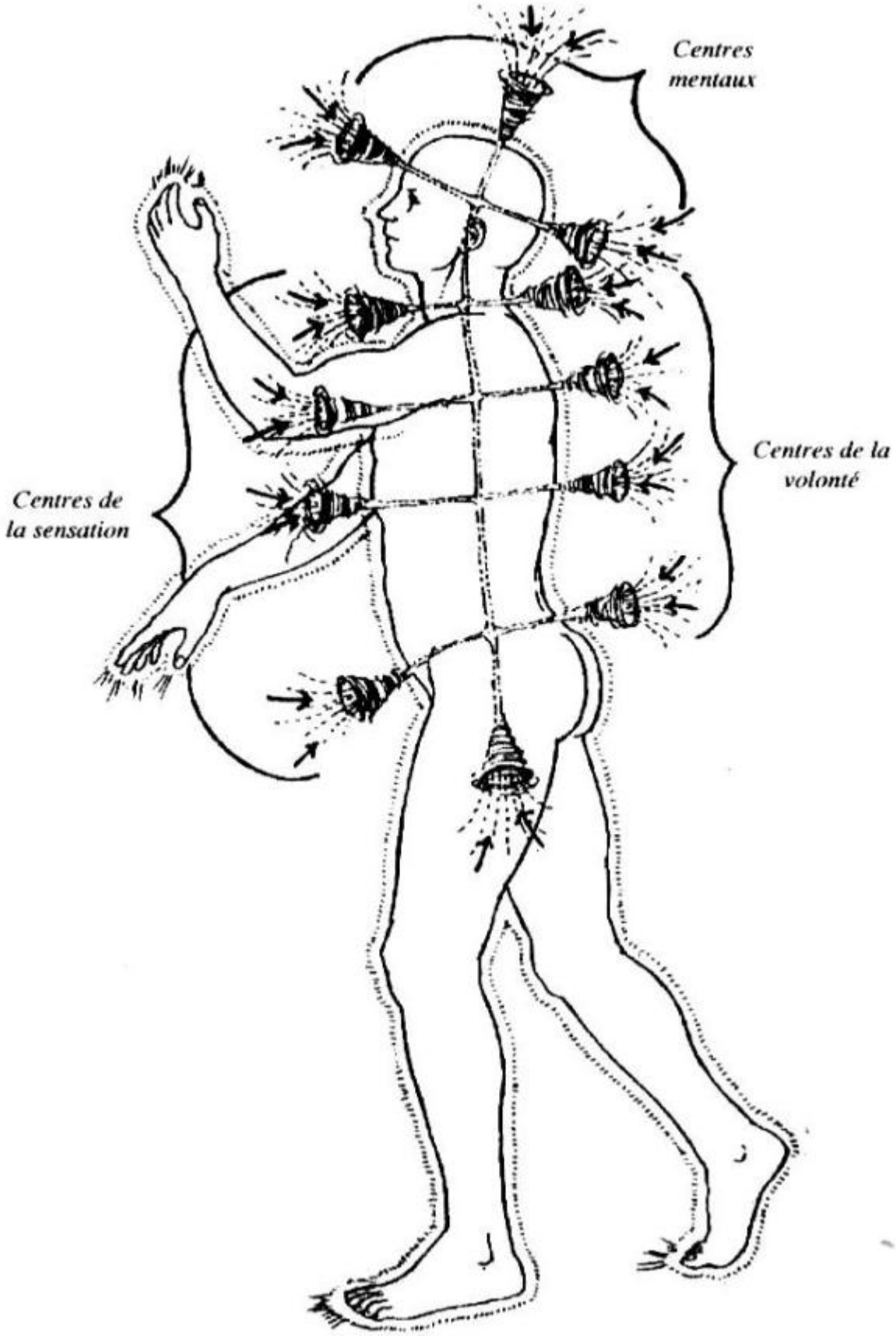
Chaque çakra a pour tâche de vivifier une glande endocrine et des organes vitaux bien définis.
les différentes cultures nomment ces centres selon leur langue distincte mais leurs reconnaissent les mêmes emplacements sur le corps humain. Ces centres de force sont connu depuis bien avant notre ère. L'élévation de l'énergie dans ces centres a donné lieu à de nombreux mythes et laisse des traces tout au long de notre évolution, dans toutes les cultures. Le tableau suivant nous donne la correspondance entre les centres d'énergie et les fonctions vitales correspondantes :

Position	Noms indiens	Noms chinois	Glandes endocrines	Organes associés
1er çakra	muladhara	changqian	capsules surrénales	reins, colonne vertebrale
2ème çakra	svadhisthana	zhongji	gonades	organes sexuels
3ème çakra	manipura	jizhong	pancréas	estomac, foie, vésic,bil, syst, nerveux
4ème çakra	anahata	shanzhong	thymus	cœur, syst,circul,, nerf vague
5ème çakra	visuddha	xuanji	thyroide	app, respir,, canal alimentaire
6ème çakra	ajna	yintang	corps pituitaire	cerveau infér,, nez, œil gauche, syst, nerveux
7ème çakra	sarasrara	baihui	glande pinéale	cerveau supérieur,œil droit

1.Troisième ventricule
2.Glande pinéale
3.Troisième ventricule – hypothalamus
4.Circonvolution frontale interne
5.Glande pituitaire
6.Medulla oblongata
7.Tubercules quadrijumeaux
8.Faux du cerveau
9.Faux du cervelet
10.Cervelet
11.Couches optiques
12.Ganglion cervical supérieur
13.Ganglion cervical moyen
14.Glande thyroïde
15.Glandes parathyroïdes
16.Ganglion cervical inférieur
17.Grand sympathique (système végétatif)
18.Glande thymus
19.Nerf cardiaque (orthosympathique)
20.Nerf pneumogastrique (parasympathique)
21.Cœur
22.Plexus solaire
23.Rate
24.Pancréas
25.Capsules surrénales
26.Reins
27.Ovaires
28.Testicules

A. CENTRE COCCYGIEN
B. CENTRE SACRE
C. CENTRE SOLAIRE
D. CENTRE CARDIAQUE
E. CENTRE LARYNGE
F. CENTRE FRONTAL
G. CENTRE CORONAL
H. CENTRES DE LA RATE




Centres
mentaux
Centres de la
volonté
Centres de
la sensation

Dangers du travail sur les énergies

La manipulation de l'énergie du ch'i n'est pas sans danger .
Les techniques du kundalini yoga et du Kriya yoga ont pour but de forcer l'énergie à s'élever du çakra de base (situé à la base de l'épine dorsale) vers le çakra supérieur, afin d'éveiller les centres cérébraux. Une trop grande accumulation d'énergie dans les centres supérieurs peut être catastrophiques si le corps et le mental et physique du pratiquant ne sont pas prêt à gérer cet apport de force : dérèglement du système endocrinien, trouble du comportement et du sommeil…Ces différents techniques se font donc sous la direction d'un enseignant qualifié.
Les Chinois, plus prudent ont mis au point des techniques moins agressives. Ainsi, il s'agira non pas de forcer l'énergie, mais plutôt d'apprivoiser calmement celle-ci et de la faire circuler selon un rythme harmonieux et propre à chacun. La présence d'un enseignant n'est donc plus strictement obligatoire (sauf pour les débuts de la pratique et les niveaux supérieurs).

Il s'agira en effet de faire circuler l'énergie dans la totalité du corps, par les méridiens principaux et les méridiens associés aux différents organes et systèmes vitaux.

Les bénéfices de cette pratique sont les suivants :

- l'accroissement général de la vitalité physique
- la dissolution progressive des blocages énergétiques et la naissance d'un processus d'autoguérison)
- le renforcement du système immunitaire
- l'équilibration du système endocrinien
- la maîtrise progressive de nos processus émotionnels et mentaux

Il convient ici d'ouvrir une parenthèse concernant les prétendus maîtres qui se proposent « d'ouvrir les çakras ».
Premièrement, les çakras de chacun sont déjà ouverts. Si nos çakras étaient fermés, nous serions privés d'énergie, nous serions morts. Deuxièmement, nous sommes chacun, chacune, la seule personne autorisée à harmoniser l'énergie dans nos çakras. Il est dangereux de se faire « tripoter » les énergies par des amateurs, même bien intentionnés (ce qui n'exclut nullement que certains praticiens sont honnêtes et habiles). C'est donc vous, par votre attention et votre intention qui allez capter et faire circuler cette énergie vitale. La seule chose qu'une tierce personne enseignante puisse faire, c'est communiquer au pratiquant qui débute un surplus de ch'i, un petit plus qui fera certainement gagner quelques semaines voire quelques mois de pratique, ainsi que des conseils sur l'attitude à adopter dans la pratique.
Dans le Qi gong n'existe donc aucun lien de dépendance quelconque. Vous êtes le maître de votre pratique et vous adaptez celle-ci selon votre rythme et vos besoins propres.
Il existe cependant des maîtres authentiques, capables de prouesses hors du commun, mais leur enseignement n'est réservé qu'à une minorité d'élèves déjà bien avancés et dans des buts très spécifiques.

Techniques du Qi Gong

La pratique du Qi Gong s'organise en deux types d'entraînements : les exercices dynamiques et les exercices statiques. Ils ont tous deux les mêmes objectifs : la prise de conscience de l'énergie, son ressenti, la circulation de cette énergie dans le corps par les méridiens et l'ouverture de ceux-ci. Par ouverture on entend la dissolution progressive des obstacles qui empêchent le ch'i de circuler selon les circuits naturels. Ces obstacles proviennent du résultat de tensions physiques, mentales et émotionnelles. Ainsi que du degré d'évolution, de la subtilité du (des) corp(s) de chacun.

Le travail dynamique

Il s'articule en une série d'enchaînements qui s'apparente au tai ji quan.
Ce sont « le vol de la grue », « les huit pièces de soie », « l'oie sauvage », « l'ours », « le tigre »,etc. On y ajoute des massages. Quelques enchaînements sont développés ici, mais nous nous attarderons particulièrement sur le travail statique, principalement selon les enseignements de Mantak Chia et de Yves Requena.

Le travail statique

Il est composé de méditations assises (pour l'ouverture de l'orbite microcosmique) et d'exercices pratiqués debout (exercices semi-statiques de respiration consciente accompagnant la circulation du ch'i). On y ajoute la pratique des sons curatifs et du sourire intérieur. Les principaux exercices sont :

L'ouverture de l'orbite microcosmique (ou « petit cycle céleste »).
Cet exercice a pour objet de faire circuler l'énergie dans le canal gouverneur et dans le canal de fonction, soit respectivement le circuit énergétique qui part du périnée au front (et jusqu'au palais supérieur) et celui qui part du palais au périnée. Le canal de fonction est situé à l'avant du corps, il est yin, féminin, froid. Le canal gouverneur est situé à l'arrière du corps, il est yang, masculin, chaud. En se rejoignant, ces deux canaux forment ce que l'on appelle l'orbite microcosmique. Grâce à ce circuit, l'énergie yin et yang se rééquilibrent. La puissance énergétique est accrue, le système endocrinien s'équilibre avec un accroissement de la vitalité générale. Ce travail se fait simplement par l'attention en différents points des deux circuits (ces points sont similaires à certains points d'acupuncture et à certains çakras). Après avoir éveillé les principaux points des deux circuits, l'énergie commence à circuler faiblement au début. Après quelques temps l'énergie devient beaucoup plus ample et vigoureuse. Ensuite, il suffit souvent d'une seconde ou deux d'attention pour que l'on déclenche la circulation énergétique ; elle circule en boucle fermée, de façon presque automatique.
On peut alors même pratiquer dans le métro, dans une file d'attente, etc. En cas d'un trop plein d'énergie en certains points, on dirige ce surplus dans des zones « réservoirs » comme le nombril.
Le nettoyage opéré par l'énergie ne se fait pas sans quelques désagréments au début : renvois, diarrhées, bâillements, douleurs fugitives, vieux souvenirs embarrassants qui ressurgissent. Ces signes ne sont que temporaires. Notre corps garde la trace de notre vécu et le passage de l'énergie sur des zones à problèmes fait remonter ceux-ci à la surface. Ces ennuis provisoires sont un bon signe et indiquent que l'énergie fait correctement sont travail de nettoyage.

Le grand cycle céleste.
C'est la suite du précédent exercice, on étend la circulation de l'énergie à l'ensemble du corps, suivant un parcours qui comprend maintenant les jambes et les bras.

La respiration des six portes.
Cet exercice se pratique debout ou assis. Il s'agira d'inspirer le ch'i, accompagné de la respiration, par les « six portes » (les deux pieds, l'anus, les deux mains et la bouche) et d'accumuler l'énergie dans le dan tian, le « hara » japonais, c'est-à-dire une zone située à deux doigts sous l'ombilic et que l'on peut considérer comme un réservoir d'énergie.

Cet exercice a une triple utilité :

- dans le Qi Gong, l'exercice renforce le Qi circulant dans les méridiens, les muscles, la peau, etc.
- dans les arts martiaux, l'énergie est renforcée et avec la pratique, on peut projeter le Qi dans le membre qui porte un coup à l'adversaire, il est possible de projeter le Qi sans toucher l'attaquant ou encore d'absorber le Qi de l'ennemi. Il va s'en dire qu'une telle maîtrise demande quelques années de pratique.
- en médecine, cet exercice permet de pratiquer les massages et le magnétisme de façon efficace, en mobilisant et en extériorisant l'énergie par les mains (par le point d'acupuncture « laogong » situé au centre de la paume des mains). Le transfert d'énergie par ce çakra mineur est appliqué dans l'imposition des mains. Ce travail de guérison est relativement simple à apprendre mais nécessite quelques précautions.

Les sons curatifs.

La pratique des sons curatifs permet de renforcer et d'harmoniser le fonctionnement des viscères.
Ces sont, prononcés régulièrement, renforcent les effets régulateurs des mouvements et de la respiration. Chaque son correspond à un organe particulier et le purifie, le stimule.

Origine des maladies en médecine chinoise (Dr Yves Requena dans « Qi Gong »).

La physiologie chinoise étant avant tout une physiologie énergétique, la conception de la maladie en médecine chinoise et en acupuncture est une conception énergétique.
L'organisme peut se dérégler de deux façons, soit externe soit interne, sous l'influence de trois facteurs : climatiques, alimentaires, psychiques.

1) Les facteurs climatiques

L'originalité de cette médecine est d'accorder une importance fondamentale aux énergies climatiques : le froid, la chaleur, le « feu » (ou chaleur torride), l'humidité, le vent, la sécheresse.
Ces énergies peuvent être nocives lorsqu'elles prennent par surprise le système de défense des méridiens, soit par un changement brutal de climat, soit par une désadaptation particulière du corps à une de ces énergies. On les nomme « facteurs climatiques nocifs ». Le froid, par exemple, va pénétrer les méridiens et circuler jusqu'à un endroit où il va stagner, provoquant le blocage de la circulation du Qi et du sang, et des symptômes tels que douleurs ou fourmillements vont apparaître.
Un facteur nocif externe peut aussi atteindre directement un organe, comme c'est le cas dans la congestion pulmonaire au cours d'un froid intense. Selon que le facteur climatique nocif atteint seulement les méridiens à la surface, ou atteint un organe, on dira que la maladie est à l'extérieur ou à l'intérieur.
Bien évidemment, la vigueur de l'organisme joue son rôle. Plus le Qi est vigoureux et circule bien, plus le sujet est résistant.
Les atteintes infectieuses, virales, bactériennes, parasitaires, les épidémies, sont classées dans cette catégorie. Bien qu'elles soient provoquées par des microbes, les effets sur le Qi peuvent être classés selon l'allure des symptômes en froid, chaleur, humidité, etc...
C'est ainsi que la grippe survient surtout dans la période froide : automne, hiver. En Occident, on appelle cela un refroidissement qui se manifeste par une fièvre en général modérée, de la toux, de la fatigue. Mais la grippe survient parfois aussi l'été, provoquée par la chaleur. La maladie est plus brutale, avec fièvre élevée, joues rouges, soif, essoufflement.
La médecine chinoise distingue la différence d'origine par la différence des symptômes. Par conséquent le traitement n'est pas le même : les aiguilles sont placées en des points différents, les plantes choisies pour enrayer l'infection sont opposées.
Le but du Qi Gong est d'augmenter la quantité de Qi qui circule dans les méridiens et d'améliorer sa qualité. La conséquence favorable sur la santé sera une meilleure défense par rapport aux attaques climatiques : l'organisme résiste mieux au froid ou à la chaleur ; en même temps, il se défend mieux contre les infections.

2) Les facteurs alimentaires

La quantité et la qualité des aliments influencent l'énergie nourricière qui alimente les méridiens et le sang. Une alimentation trop riche crée la plénitude interne ; une alimentation pauvre ou carencée, le vide.
Mais, d'un point de vue qualitatif, les catégories d'aliments classés en cinq saveurs : acide, amère, sucrée, piquante, salée, jouent sur le bon fonctionnement des cinq organes : foie, cœur, rate, poumon, rein, selon la correspondance des cinq éléments. Une alimentation trop épicée par exemple, nuira au poumon et au gros intestin, mettant ces méridiens en plénitude et leurs organes en déséquilibre correspondant.
Le précepte qui se dégage est donc de suivre une alimentation équilibrée et variée.

3) Les facteurs psychiques

Ce sont les sept émotions : colère, joie, réflexion, tristesse, chagrin, peur, frayeur, qui dérèglent nos circuits énergétiques.
Mais au-delà il existe cinq cibles précises : le cœur est la cible de joies et d'émotions trop intenses ; le foie de la colère ; la rate de l'excès de réflexion ; le poumon de la tristesse ; le rein de la peur.

4) Tout est lié

Tout est lié en ce sens qu'un individu donné, par sa constitution, peut ressentir plus facilement certaines émotions que d'autres, avoir une tendance impulsive à tels types d'aliments, et que l'ensemble de ce déséquilibre interne le prédisposera à une vulnérabilité spécifique de tel facteur climatique nocif.
Il est nécessaire pour se maintenir en bonne santé ou pour guérir d'une maladie, d'augmenter son énergie, de la rendre plus pure, de la faire circuler dans tous les méridiens, et de libérer ainsi les blocages. Dans l'esprit, les méridiens peuvent être considérés comme des tuyaux qui doivent être à la fois nettoyés, assouplis et augmentés de calibre.

L'alimentation doit être saine et mesurée. Mais des facteurs comme le tabac, l'alcool, le café, ont aussi leur importance. Ces trois excitants, ainsi que les drogues, voire les médicaments, peuvent avoir des résultats désastreux sur la perméabilité des méridiens ou sur la qualité de l'énergie.
Les émotions, enfin, doivent être pacifiées pour que les nuisances mentales soient minimisées au mieux. Cultiver la sérénité est considéré dans la tradition chinoise comme une garantie directe de la résistance du corps aux facteurs climatiques nocifs, aux infections.
L'observance de ces conseils est la base du Qi Gong à partir de laquelle l'individu va pouvoir travailler, par sa propre volonté, sur ses méridiens et son énergie au cours des exercices.
Ce que l'on appelle Gong, ce sont les moyens et la discipline que l'on se donne pour induire cette circulation du Qi. Les trois modalités du Gong sont : le travail de la pensée, le travail de la respiration, le travail du mouvement.

« *Si dans leur phase initiale, les troubles de nos fonctions ont pour origine un mouvement insuffisant, excessif, bloqué ou faussé, entraînant une série de réactions en chaîne, il est tout à fait vraisemblable qu'une mobilisation progressive, concertée et attentive des souffles, consolidant en les accompagnant les rythmes et les cycles vitaux, ait une effet profondément curatif et régénérateur* » (Zhang MW, Sun Xy dans “Chinese Qi Gong Therapy”, Shandong Science and Technology Press, Jinan, 1985).
Tous les exercices de Qi Gong sont basés sur un état parfait de relaxation et une visualisation portée soit sur l'imaginaire, soit sur les circuits de l'énergie, soit sur le souffle. Ces deux éléments ont pour but d'induire la circulation du Qi le long des 12 méridiens principaux et des 8 méridiens curieux.

Nous avons lu plus haut, que nos états émotionnels et mentaux définissent la qualité et la vigueur de notre champ énergétique, de notre santé.
En effet, l’énergie suit la pensée, que celle-ci soit positive ou négative (ce qui est malheureusement souvent le cas pour la plupart des personnes).

La jalousie, la rancœur, la tristesse, etc, vont donc influencer directement notre santé, en déséquilibrant le bon fonctionnement des çakras, ce qui se traduira ensuite par un déséquilibre du système endocrinien et des systèmes vitaux. Il n'y a pas de séparation entre l'esprit et la matière, entre le mental et le physique et une façon de penser incorrecte se traduira par un déséquilibre et une maladie. On peut lire à ce sujet les ouvrages de Michel Odoul (« Dis-moi où tu as mal ») et de Louise Hay (« D'accord avec mon corps »), qui associent chaque maladie (mal-être) avec un type de pensée bien défini.
Il est bien évident que l'être humain est une mécanique complexe et l'apparition d'un état pathologique n'est pas dû à « une » mauvaise pensée, mais à une attitude de vie, un ensemble de comportements, un système de pensée et de réactions quotidiennes.

Conclusion

Pour un esprit occidental l'approche de la médecine énergétique et de la philosophie chinoises (et orientales) peut paraître ardue : méridiens au trajet complexe, termes nouveaux et difficiles à mémoriser, inquiétude du danger que représente l'énergie mal contrôlée, etc.

La pratique du Qi Gong est cependant sans danger (à condition de ne rien « forcer », de rester souple et prudent) et ne demande qu'une qualité : l'attention (associée à la patience et à la persévérance). Il n'est absolument pas nécessaire de connaître les bases théoriques du Qi Gong pour commencer sa pratique.

La connaissance des zones tampons où rediriger un trop plein d'énergie prémuni le pratiquant des problèmes (parfois graves) qui peuvent atteindre ceux qui pratiquent le kundalini yoga.

Après avoir ressenti, soi-même, l'énergie dans son corps, on prend conscience du trajet qu'elle suit et du pouvoir réel de guérison qui s'offre à nous. Il n'y à rien à faire, mais à « laissez faire ». Et si l'aide d'un conseiller est cependant nécessaire au commencement de la pratique, chacun deviendra très rapidement capable, seul et par son propre effort, de maîtriser l'énergie selon ses besoins (dans un début du moins).

La pratique de l'orbite microcosmique et du grand cycle céleste est très simple et très efficace.
Les efforts sont rapidement récompensés par une vitalité réelle, durable et à plus longue échéance par la guérison (lire les témoignages de médecins en annexe).

Nous devons nous souvenir que nous sommes vibrations (comme toutes choses dans l'univers). Nous sommes constitué de vibrations de longueur d'onde et d'amplitudes tellement variées et variables que nous nous désaccordons nous-mêmes. Mais nous sommes également en mesure de nous rendre l'harmonie, et le Qi Gong (entre autres) peut nous y aider.

Qi Gong

Extraits de :

« Qi Gong » de Yves Requena, éd. Trédaniel
(pages 13 à 99)

« Qi Gong » du Dr Zöller J. , éd. Dangles
(pages 100 à 102)

« Energie vitale et autoguérison » de Mantak Chia, éd. Dangles
(pages 103 à 161)

La respiration de base au Dan Tian

Positions

On peut choisir parmi les positions suivantes :

- étendu sur le dos,
- étendu sur le côté,
- assis sur une chaise ou sur le sol,
- debout.

La position la plus adéquate est la position assise, au bord d'une chaise. Mais il vaut mieux s'entraîner dans toutes les positions.

Localisation du Dan Tian

Le Dan Tian est localisé à 4cm au-dessous du nombril, sur la ligne médiane, soit plus ou moins deux travers de doigts. Il correspond, en acupuncture, au point Qihai (6VC), ou au Hara des Japonais. Pour s'aider à le localiser, on peut mettre la pointe du pouce sur le nombril, les autres doigts placés à plat sur le bas-ventre. Globalement, le point est situé à l'angle du pouce et de l'index. Le lieu exact ne se trouve pas sur la peau mais à 3 ou 4 centimètres à l'intérieur du corps. Certains le placent au 1/3 antérieur de la distance ventre - colonne vertébrale, d'autres au 1/3 postérieur (fig.1). Le mieux est de sentir soi-même son centre de gravité, de le situer mentalement.

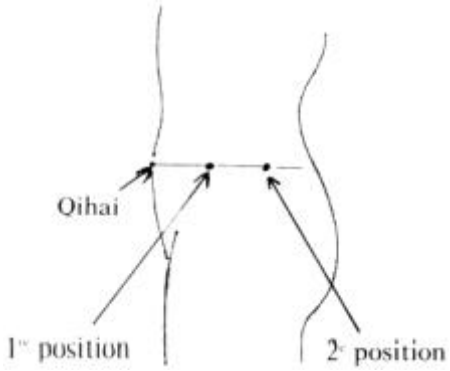


Fig. 1

Respiration

Au début, on respire normalement sans se préoccuper de modifier en quoi que ce soit le rythme respiratoire.

- à l'inspiration on imagine le souffle, le Qi de l'air qui entre par les narines, descend à l'intérieur dans le thorax, puis le ventre et remplit le Dan Tian.
- à l'expiration, ce Qi repart en sens inverse et ressort par les narines.

On utilise la respiration abdominale normale :

- à l'inspiration, le bas de l'abdomen se gonfle. On fait en sorte de ne pas laisser la cage thoracique se développer.
- à l'expiration, l'abdomen se rétracte (fig.2 en fin de chapitre).

Concentration

On garde toute son attention sur la région du Dan Tian ; le reste du corps se détend complètement ; le mental est apaisé. On peut s'aider en visualisant une boule d'énergie lumineuse de la grosseur d'une noix ou d'une balle de ping-pong dans le Dan Tian.

Utilisation

Il est important de commencer l'entraînement au Oi Gong en pratiquant cette simple respiration, en dehors des mouvements, pendant quelques semaines ou quelques mois, jusqu'à ce que l'on sente «

quelque chose », l'énergie présente, la chaleur, un mouvement dans le Dan Tian. Cela constitue « Retuan ».
Au fur et à mesure que cette sensation est nette, cette respiration doit s'appliquer naturellement, sans ostentation ni rigidité, dans tous les exercices, que l'on soit debout, assis ou couché.

L'étape suivante

Dans l'étape suivante, on allonge progressivement l'inspiration et l'expiration pour faire des respirations plus lentes, plus complètes.
Ensuite on peut s'exercer à inverser la respiration, en rentrant le ventre à l'inspiration et en respirant par la base des côtes. Puis, à l'expiration laisser l'abdomen se dilater vers le bas en poussant sur le diaphragme.
Cela s'appelle la respiration paradoxale.
En respiration paradoxale, on peut aussi s'exercer à retenir le souffle après l'inspiration pendant quelques secondes, jusqu'à une minute. Ensuite l'expiration doit être lente, normale.

Respiration normale ou paradoxale, cette respiration au Dan Tian doit être maintenue pendant les exercices de Qi Gong. Lorsqu'elle est pratiquée comme but en soi, en méditation, elle porte le nom de « nourrir le principe vital », et la chaleur ressentie au départ se nomme « démarrer le feu ».

Cette technique, si elle est pratiquée en demi-lotus, le menton rentré, la tête suspendue, la main droite sous la main gauche et les pouces joints, la langue touchant le palais, reproduit la posture et la respiration du Zazen.

Le Zazen constitue l'unique exercice des moines Zen japonais, et c'est la base recommandée pour la pratique des arts martiaux japonais. Pendant le Zazen les yeux sont mi-clos et regardent à un mètre devant soi. Toute la concentration doit s'exercer sur la vérification de la posture et la position des pouces, du menton, de la langue, et sur la bonne exécution de la respiration. Une encyclopédie de Qi Gong en 22 volumes, éditée à Taïwan, inclut et décrit le Zazen.

Effets de la respiration au Dan Tian

Cette technique a été baptisée actuellement du nom moderne de « Qi Gong de vitalisation » ou de « dynamisation ». Travailler sur Dan Tian, c'est en effet travailler sur Yuan - Jing, l'énergie originelle et ancestrale du Ciel Antérieur; c'est fortifier Ming men, le rein-Yang. Or le rein-Yang est le fondement du Yang primordial de l'organisme. C'est pourquoi l'exercice est considéré comme très tonifiant,
Cela me rappelle une anecdote sur le Zazen.
Elle se situe en 1970 ; une des adeptes qui suivait le stage de Maître Deshimaru auquel je participais, avait accumulé tellement d'énergie qu'au troisième jour elle explosa. Comme elle faisait de l'escrime, elle se saisit du bâton du maître et se mit à le faire tournoyer, simulant l'attaque, l'esquive, portant des coups, un peu comme le capitaine Haddock dans le secret de la licorne.
Ming Men tonifié peut conduire, en effet, à des symptômes de « feu de Ming Men » que tout acupuncteur ou toute personne avertie reconnaîtra en lui : excitation et tremblements de tout le corps après la séance, excitation psychique et troubles du sommeil avec difficulté à s'endormir ou réveil très matinal, chaleur dans le ventre, voire maux d'estomac et appétit impulsif car on dit que Ming Men réchauffe l'estomac, et l'on doit savoir que parmi les hormones de la surrénale, l'adrénaline est hyperglycémiante, et le cortisol fait sécréter l'acide chlorhydrique de l'estomac.
De tels effets peuvent survenir au début de la pratique du Qi Gong si l'on ne prend pas certaines précautions. Mais tout rentre dans l'ordre rapidement moyennant quelques astuces. Ce sont là les quelques pièges du début, mais la méthode du Qi Gong les déjoue si on sait respecter les règles du jeu. A ce moment là, on a tous les avantages : vitalité, résistance à la fatigue, ralentissement du vieillissement, sans en avoir les effets secondaires.

La méthode du Qi Gong enseigne un « truc » pour renforcer immédiatement la sensation au Dan Tian, ainsi qu'un autre exercice pour harmoniser et répandre immédiatement l'énergie accumulée afin de ne pas encourir le type d'inconvénient mentionné ci-dessus. Ces deux techniques sont « l'eau céleste » et la « répartition de l'énergie ». La position de la langue est également un point fondamental dans la pratique de la respiration en Qi Gong. Cette même position est retrouvée dans le Zazen.

L'eau céleste

La salive a des pouvoirs importants que ne méconnaissaient pas les Taoïstes. Que l'on songe au réflexe animal de léchage des blessures ou de toilettage des félins. On peut évoquer aussi chez l'homme le pouvoir de guérir; dans l'Evangile il est dit que le Christ mettant de sa propre salive sur les infirmités des personnes, les guérissait par miracle.

Les Taoïstes avaient l'habitude de cracher dans leurs mains avant de les frotter l'une contre l'autre et commencer l'auto-massage du visage et des méridiens décrits plus loin dans le chapitre sur les massages. Cette pratique est tombée aujourd'hui en désuétude.
Inversement, la salive peut être projetée dans un but négatif : pour insulter quelqu'un on lui crache à la figure, et pour jeter un sort, on crache parterre.

La physiologie chinoise, en distinguant, comme on l'a vu, deux sortes de salive, apporte ses explications.
La salive épaisse secrétée par les reins et contenant le Jing normalement stocké dans les reins, est pleine de l'essence vitale de l'individu, de son « pouvoir ». Aussi les ,Taoïstes recommandaient d'éviter de cracher à tort et à travers, car « cracher trop souvent fait perdre de son essence vitale » disaient-ils.

Les acupuncteurs traditionnels avaient aussi coutume de placer les aiguilles dans leur bouche et de les enduire de salive avant de les enfoncer dans la peau de leurs patients ; ceci à l'époque où les microbes et surtout les virus ne s'étaient pas trop développés. Aujourd'hui, l'acupuncteur se satisfait... et son patient aussi, de sortir les aiguilles de son stérilisateur.
Le Jing contenu dans la salive, donc l'essence Yin ou Yang de la femme ou de l'homme, est échangé dans le baiser amoureux, surtout au moment où il est émis, c'est à dire pendant l'acte sexuel et notamment au moment de l'orgasme.
Dans la pratique de « l'eau céleste », le Jing de la salive épaisse Hua est utilisé pour ensemencer le Dan Tian, créer le germe de la masse du Jing que l'on va extraire du rein et amener au Dan Tian pour l'enrichir de l'essence de l'air captée par la respiration. La langue est appelée le « bourgeon du coeur », et est reliée à cet organe. Son symbole est le dragon. C'est pourquoi « l'eau céleste » est appelée aussi « le dragon remue la mer ».

Technique

- commencer par tourner la langue autour des gencives et des dents, 9 fois dans un sens puis 9 fois dans l'autre.
- ensuite tourner la langue 9 fois à l'intérieur des dents dans un sens puis 9 fois dans l'autre. Au total, cela fait 36 tours.
- saliver en mobilisant la langue comme pour préparer un crachat.
- garder toute la salive dans la bouche, la diviser en trois parties égales qu'on avale successivement en se concentrant sur la descente dans le Dan Tian pour créer à cet endroit une accumulation de Qi.
- on peut aider le procédé en visualisant une lumière; la salive est envoyée en même temps que la lumière.

Utilisation

Les exercices de respiration en Qi Gong doivent toujours commencer par « l'eau céleste » pour développer le Dan Tian.
Le matin à jeun, on doit commencer par l'eau céleste pour nettoyer et purifier tous les flegmes le long du tube digestif. Au préalable, il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau salée. Le sel est la saveur du rein et de l'élément EAU. Cette saveur stimule l'activité du rein, et dans la bouche, la sécrétion de cette salive épaisse.

Remarques

Au début de la pratique de « l'eau céleste », notamment à jeun, on peut ressentir quelques nausées provoquées par des zones réflexes des gencives, surtout quand elles ne sont pas en bon état. Puis ce phénomène rentre rapidement dans l'ordre. Au début également, il peut arriver de passer par une période où la salive est plus épaisse et collante ; on s'en aperçoit dans la conversation. Puis ce phénomène disparaît.

La répartition de l'énergie

Pour éviter le phénomène d'excitation du Qi Gong, toute séance de Qi Gong et de respiration doit s'achever par la répartition de l'énergie, en tournant par la pensée le Qi dans le Dan Tian, 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et 24 fois en sens inverse, puis en massant le Dan Tian et en tapotant les reins et le Dan Tian avec les poings. On termine ensuite, si possible, par le massage général de fin de Oi Gong. Le sens de cette visualisation est inversé chez la femme : 36 fois dans le sens anti-horaire et 24 fois dans le sens horaire. Le sens horaire est déterminé comme si l'on était en face de son ventre et que l'on lise une montre collée contre le ventre (fig.3).

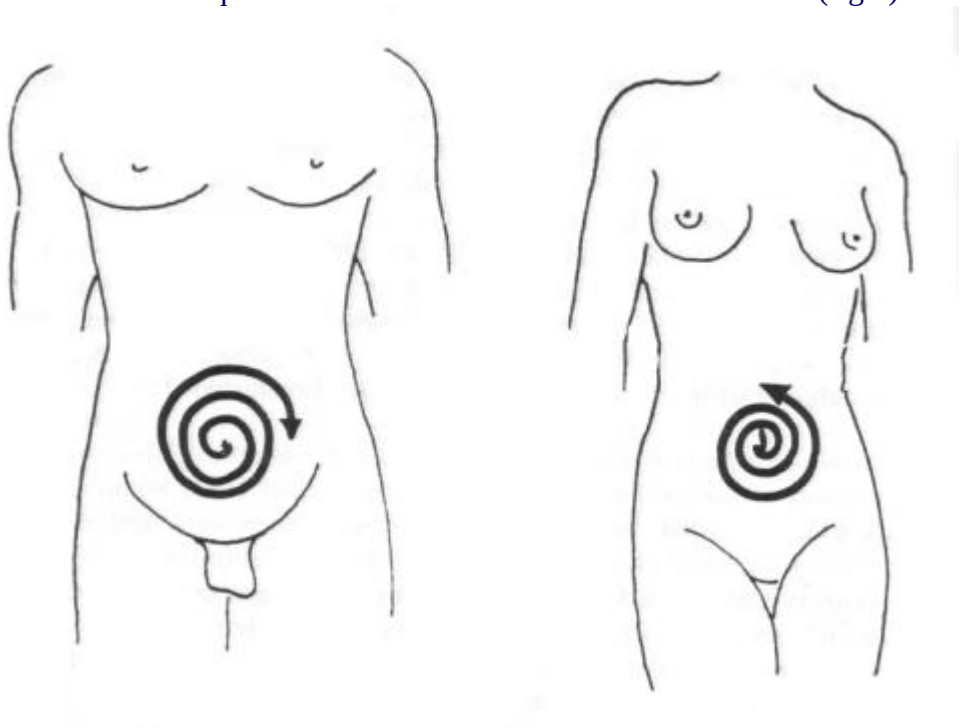


fig. 3

Le Qi Gong est une voie de l'équilibre : on développe l'énergie Yang, on la transforme, on la répartit pour nourrir le corps. Aussi l'étape de répartition de l'énergie est-elle aussi importante que le fait de cultiver cette énergie. Si cette phase est négligée, on n'est pas à l'abri des effets secondaires, et on perd même le bénéfice de la technique.

La position de la langue

Dans la pratique du Qi Gong, la position de la langue est la même que dans le Zazen : la pointe de la langue doit toucher le palais.
Cette position est appelée Dachiao qui signifie « construire le pont ». Le pont établi c'est celui entre les deux méridiens Du Mai et Ren Mai (fig.4). Le Du Mai finit au point d'acupuncture Renzhong (26VG), sur la peau, d'où il pénètre dans les gencives aux points Duidan (27VG) et Yinjiao (28VG). La langue est donc placée derrière ces points, contre les dents du dessus. Le Ren Mai finit au point Chengjiang (24VC) situé dans le pli mentonnier, et de là émerge dans la gorge, la bouche et la langue (fig.5).

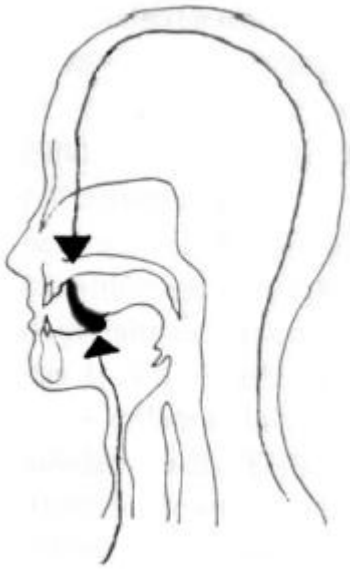


Fig. 4

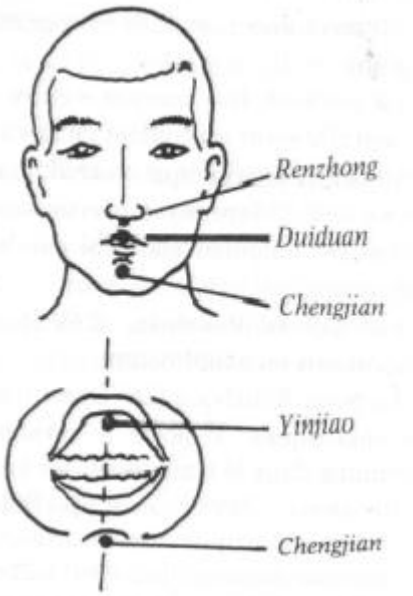


Fig. 5

La jonction, le « courant » entre les deux, est établi par la langue lorsqu'elle vient au contact de la « voûte céleste », du palais. Espèce de petit centre énergétique ou chakra, en correspondance avec le sommet de la tête et l'épiphyse par un méridien secondaire, cette voûte du palais est nommée Tian Chi par les Taoïstes, ce qui signifie « étang céleste ».
Les points Renzhong (26VG) et Chengjiang (24VC) sont très importants en acupuncture.
Le point Renzhong (26VG) est indiqué dans la plupart des maladies psychiatriques : il porte le surnom de « centre de l'homme ». Il est impliqué dans le traitement des folies des « cent maladies mêlées ».
Renzhong (26VG) ainsi que Chengjiang (24VC) sont également employés en acupuncture pour redresser les déplacements vertébraux de quelque étage qu'ils soient. L'idée est que, en piquant ces points, on induit la communication entre le Yang de l'organisme véhiculé par le Du Mai à la face postérieure du tronc, et le Yin véhiculé par le Ren Mai à la face antérieure. C'est donc une correction ostéopathique globale qui est induite par ce procédé.

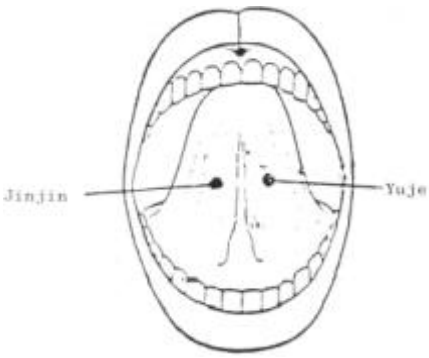


Fig.6

Donc, en faisant la jonction entre Du Mai et Ren Mai, on harmonise la circulation des liquides, on harmonise aussi celle du Qi, du Yin et du Yang de l'organisme qui se jettent dans ces deux grandes rivières.
Deux autres points sont stimulés quand on place ainsi la langue contre le palais, en étirant quelque peu le frein de la langue. Ces points sont situés de part et d'autre du frein, et sont nommés, encore aujourd'hui en acupuncture Jinjin : « salive d'or » et Yuye : « liquide de jade ». Ces termes se

rapportent de toute évidence à l'alchimie taoïste. Le jade est synonyme de Jing dans la physiologie taoïste et l'acupuncture (fig.6).

La technique taoïste de « l'eau céleste » se nomme d'ailleurs bouillon de jade » lorsque la salive est avalée et envoyée au champ de cinabre inférieur. Lors des techniques de méditation où i1 y a retour de l'essence véritable et réparation du cerveau, on dénomme alors ce liquide «liqueur de jade».
Positionner la langue en Dachiao pour établir le pont, est une façon douce, dans le style taoïste, qui équivaut à une manoeuvre plus brutale exécutée par certains adeptes du Hatha Yoga indien en vue du même but,
C'est dans le livre de Théos Bernard Hatka-Yoga qu'on peut lire la technique du cisaillement du frein de la langue. En y mettant les semaines nécessaires pour ne pas se blesser, le yogi devait à l'aide d'une épine d'aloès, cisailler progressivement le frein de la langue jusqu'à ce qu'elle puisse jouir d'une grande mobilité et être capable de pouvoir obturer l'orifice oesophagien, contrôlant ainsi la déglutition.
Le Hatha Yoga Pradipika, classique du yoga, expose cette technique nommée Khecari Mudra, littéralement « qui se meut dans l'espace », donc en correspondance avec le centre énergétique du coeur qui gouverne l'espace, le Anahata Chakra. Khecari est encore appelée « le chakra du Ciel », à rapprocher du Xuanying des Taoïstes qui se trouve derrière la luette. Lorsque l'on place la langue sur le palais, ce point se trouve automatiquement « ouvert » selon le maître taoïste Zhao Bi Chen.
Ainsi la pratique taoïste du retour de l'essence véritable est à comparer au texte qui fait suite à la description de la technique indienne de Yoga :

« le yogi dont la langue est ainsi recourbée vers le haut, s'il demeure ferme dans cette position, obtient de boire le soma (nectar lunaire, élixir d'immortalité), celui qui intercepte ainsi le nectar qui tombe goutte à goutte, depuis la tête jusqu'au lotus à 16 pétales, Anahata, est libéré de toutes les maladies et vit très longtemps ».

Ce « nectar » est comparable donc à cet « élixir d'immortalité » ou « bouillon de jade » des Taoïstes. On peut se demander quelle civilisation a influencé l'autre, et les historiens peuvent sans doute y répondre. Mais ce qu'il semble important dans les techniques de respiration, à travers les deux cultures, c'est ce contrôle de la déglutition. Dans la respiration embryonnaire dont on parle plus loin, l'adepte doit laisser la bouche se remplir de salive, puis l'avaler avec parcimonie.
Dans la pratique quotidienne du Qi Gong, au cours des respirations, il est recommandé d'avaler la salive seulement à la fin de l'inspiration.

Technique

- Faire toucher avec la pointe de la langue la partie supérieure de la gencive, à l'intérieur, au niveau des incisives, â la jonction avec le palais.
- Il peut y avoir d'autres positions de la langue : le sommet du palais ou l'arrière du palais. Sauf dans des techniques spéciales, la langue ne doit pas forcer vers l'arrière et se fatiguer. Le pont doit être au contraire recherché naturellement. Mantak Chia conseille de chercher sa place en tâtant la région de bavant du sommet du palais, devant, derrière, à droite, à gauche, jusqu'à ce que l'on soit à l'aise. Le point atteint s'appelle Tian Qi : « l'étang du ciel », ou encore Lung Chuan: « dragon du printemps ».
- Placer la langue le plus souvent possible dans cette position pendant la pratique du Qi Gong, et impérativement pendant les respirations.
- Déglutir le moins souvent possible, et de préférence à la fin d'une inspiration.

Remarques
Rester naturel et ne pas se crisper sur la technique, cela vient tout seul avec la pratique. Au début, la langue se fatigue rapidement. Mais ce muscle s'habitue vite, et par la suite, l'on se surprend souvent, comme tous ceux qui pratiquent le Qi Gong depuis un certain temps, à maintenir la langue dans cette position en dehors des exercices, dans la vie courante.

La respiration condensée des six portes

Cet exercice de respiration concerne aussi les mouvements du corps. C'est un exercice de base qui prolonge l'exercice de « respiration au Dan Tian ».
Dans ce dernier, le Dan Tian était lié au souffle de l'air inspiré par le nez, sensibilisé et senti comme Qi externe. Ici, le Qi externe est absorbé, non seulement dans l'air, mais aussi dans le milieu ambiant par toutela surface du corps, les paumes des mains et les plantes des pieds. En même temps, il permet de relier le Dan Tian au périnée, centre énergétique important, ainsi qu'aux quatre membres. C'est le point de départ pour prendre conscience de la circulation du Qi dans les quatre membres, convergeant vers Dan Tian et émanant de lui.

Technique :

a) préparation

- Se pratique debout ou assis. Dans l'entraînement du matin, préférer la position debout.
- Commencer toujours par « l'eau céleste », puis
- Respiration abdominale sur le mode paradoxal : inspirer en rentrant à peine le ventre, expirer en le relâchant doucement. Ces mouvements du ventre sont à peine perceptibles pour un observateur extérieur.
- La respiration est calme, lente et naturelle. On ne doit pas entendre sa propre respiration.
- Mouvement du corps :
  En position assise, on se contente de placer les mains sur les cuisses, paumes vers le ciel, sans bouger.
  Debout, les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Par un mouvement harmonieux du corps et des bras, à l'inspiration, on se relève légèrement en tendant un peu les genoux et en rapprochant les mains ouvertes vers le Dan Tian. A l'expiration, on fléchit à nouveau les genoux, et le corps descend un peu tout en écartant les bras du corps, mais pas trop : un à deux travers de main environ. Revenir à nouveau à l'inspir, arrondir les angles (fig.7 a et b).
- En se rapprochant, les mains se font face jusqu'à se frôler, juste devant le Dan Tian. En s'éloignant, les mains sont dos à dos. La transition est arrondie, douce, harmonieuse ; les doigts sont détendus et libres comme si on nageait au ralenti dans l'air.
- Le corps est très détendu ; on est absorbé dans sa concentration en Yishou.
- Se concentrer à la fois sur l'air s'accumulant dans le Dan Tian et sur la sensation dans les mains : frôlement de l'air, réchauffement et picotement.

Fig. 7a

Fig. 7b

b) Les 2 portes (fig. 8)

Tout en maintenant la concentration précédente, on ajoute celle du Qi dans les 2 portes :

- A l'inspiration, imaginer que l'air et le Qi entrent en même temps par le nez et par l'anus pour aller dans le Dan Tian. A l'expiration, ils ressortent par le même chemin, en sens inverse.
- Pour intensifier le phénomène, on contracte le périnée, on relève l'anus doucement pendant l'inspiration et on le relâche pendant l'expiration.

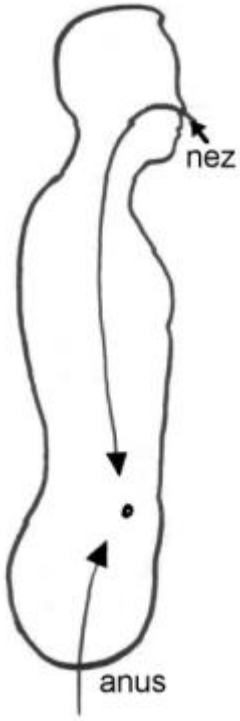


Fig. 8

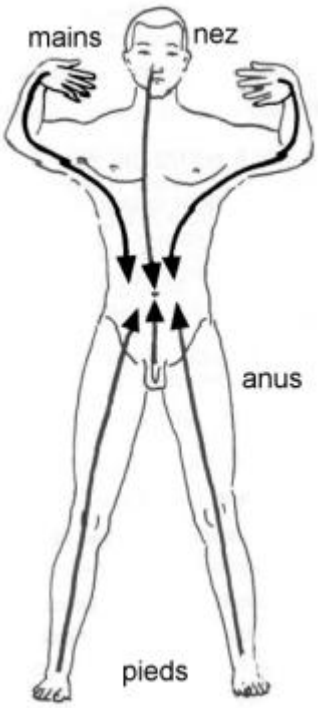


Fig. 9

c) Les 6 portes (fig. 9)

C'est seulement quand on est bien à l'aise avec les 2 portes, qu'on ajoute les 4 suivantes : les paumes des mains et les plantes des pieds :

- A l'inspiration, on imagine le Qi entrer par les paumes et les plantes, suivre les membres, passer dans le tronc et rejoindre le Dan Tian.
- A l'expiration, le Qi emprunte le chemin inverse.
- On pratique les 6 portes en même temps.

Utilisation

Cette respiration a une triple utilité : en Qi Gong, dans les arts martiaux, en médecine.
Dans le Qi Gong, « la respiration condensée » sert à renforcer la dynamisation de la respiration au Dan Tian, et à prendre conscience de la circulation du Qi dans les membres. Elle renforce le Qi qui circule dans les méridiens, mais aussi dans tout le corps, muscles, peau, etc.
« La respiration condensée » charge les mains d'énergie, et cela constitue une excellente préparation, indispensable, avant de pratiquer les auto-massages des techniques de longévité, ou les auto-massages pour se soigner.
Cet exercice relativement simple, peut être pratiqué deux fois par jour et même plus.

Dans les arts martiaux, « la respiration condensée » est un des éducatifs de base pour sentir le Qi circuler dans les membres à partir du Dan Tian. Le Qi revient au Dan Tian dans les mouvements de repli, de défense. Il sort du Dan Tian vers l'extrémité des membres, à l'attaque. C'est la première étape de prise de conscience du Nei Dan qui, plus tard, aboutit aux projections du Qi dans les extrémités quand on porte les coups, et aux projections du Qi à l'extérieur sur l'adversaire, sans porter de coups ; ou encore à l'absorption du Qi de l'adversaire.
En médecine, cette respiration est le point de départ du wai Qi, de l'émission du souffle par les mains pour soigner. Quiconque aura massé son propre visage ou des parties du corps comme les yeux, le ventre, sans avoir fait cette respiration préalablement, ou au contraire juste après, pourra sentir lui-même la différence. L'entraînement assidu, régulier, apportera de plus en plus d'efficacité et de pouvoir de guérison en renforçant la mobilisation du Qi et son extériorisation.

Commentaires sur les respirations de Qi Gong

De nombreux Chinois mentionnent aujourd'hui l'importance de pratiquer le Oi Gong pour exercer l'art de l'acupuncture.
Quand on traite un malade par les aiguilles, l'énergie que l'on met dans l'aiguille vient du Dan Tian.
Dans les hôpitaux de Pékin, de Shanghaï, dans l'enseignement donné aux Occidentaux, on insiste sur la bonne position du poignet, libre, droit, pour que l'énergie ne reste pas bloquée mais passe dans la main et l'aiguille. Plus l'acupuncteur a dynamisé son Dan Tian et peut mobiliser son Qi, et plus il sera efficace dans son geste thérapeutique.

En outre, « la respiration condensée par les 6 portes » qui est facile à faire, qui ne demande pas de place, qui peut se pratiquer au cabinet médical entre deux patients, est très utile au thérapeute pour se recharger afin de lui permettre de retrouver sa capacité de soigner.

L'acupuncture est un Qi Gong. Je crois qu'il est important de réaliser ce que cela veut dire. Quand on pique un malade, que cherche-t-on à faire ? On cherche à mobiliser le Qi du sujet, le rééquilibrer, le dévier, le faire monter ou descendre, le renforcer ou le disperser. Ce Qi circule dans le corps mais le malade n'en est pas conscient ; il ne peut donc rien faire par lui-même. On va l'aider. Habituellement, après avoir choisi les points et placé les aiguilles, l'acupuncteur les manipule légèrement jusqu'à ce que le patient ressente et signale une sensation particulière dite Te Qi ou « sensation propagée du Qi ». Cela indique que le Qi est mobilisé comme on le souhaite. En réalité, on fait un Qi Gong à la place du malade, en demandant en outre au Qi de se diriger ou d'augmenter ou de diminuer dans tel sens par rapport au diagnostic médical.

L'énergétisation des mains par le Qi Gong sera tout logiquement très utile aussi dans les massages et la kinésithérapie, surtout si ces massages sont appliqués sur les méridiens et sur les points d'acupuncture comme dans les techniques japonaises de Shiatzu, Do-In, ou dans les techniques chinoises de Dao Yin et Tui Na. Ceci est bien entendu pris en considération en Chine.
Dans le massage chinois, le Qi Gong est utile non seulement pour que les paumes soient vitalisées durant le massage, mais également pour émettre le Qi par les doigts sur les points d'acupuncture.
Au cours d'une de mes rencontres avec Yang Jwing Ming, je demandai quelques explications techniques sur « l'épée secrète du transport du Qi » qu'il expose dans son livre, avec position de la main, index et majeur tendus, pouce et annulaire joints. Cette position est proche de celle de Li Hou Sheng lorsqu'il pratique les anesthésies chirurgicales.

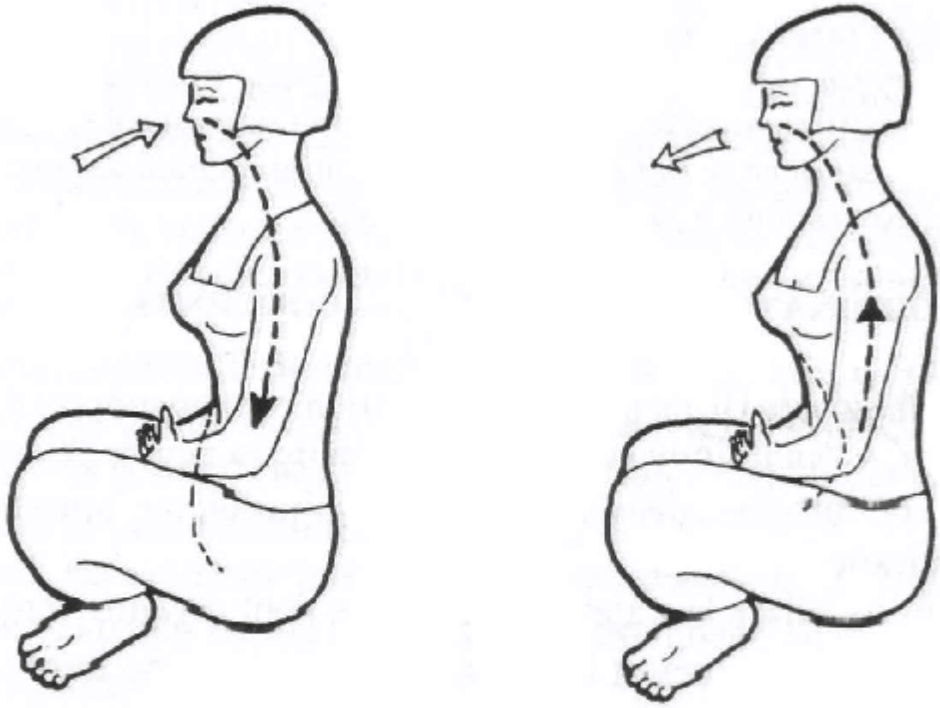
On doit utiliser une bougie et s'assurer qu'il n'y a aucun déplacement d'air dans la pièce. On tend la main à quelques centimètres, et on s’entraîne à émettre le Qi à partir du Dan Tian par les doigts, jusqu'à
obtenir un déplacement de la flamme, Le conseil précieux de Yang Jwing Ming, c'est de visualiser le Qi arrivé à son but et non à sa sortie du bout des doigts.

Ici commence l'entraînement du Wai Qi : émettre le Qi pour soigner, technique dans laquelle Ma Chun et d'autres Chinois de Chine Populaire sont devenus maîtres.

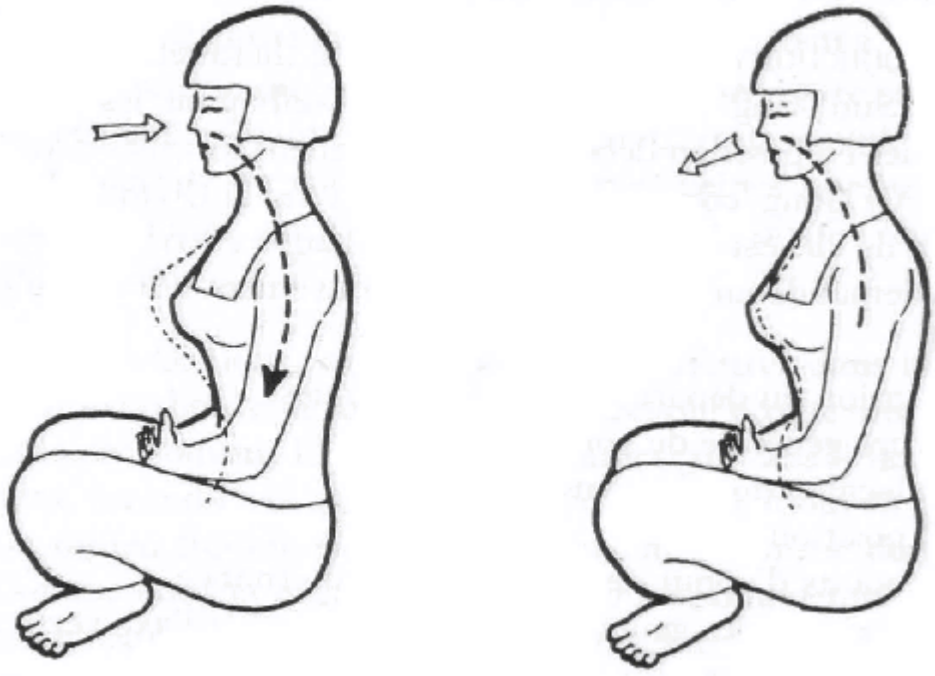
Les résultats s'obtiennent après des années de patience, et surtout de renforcement, de dynamisation du Dan Tian : la centrale atomique doit-être chargée. Ce n'est pas en utilisant le courant d'une pile de 9 volts qu'on peut éclairer une maison. Le résultat est proportionnel à la quantité d'énergie générale dans le Dan Tian. C'est pourquoi le livre de Ma Chun commence par les techniques de développement du «champ de cinabre».
Enfin, une autre utilisation évidente de cette maîtrise du Qi est en train de se développer pour la pratique de l'ostéopathie parmi les adeptes de la méthode.

En dehors des applications externes, thérapeutiques et martiales, les respirations du Qi Gong sont déjà des préambules à la méditation. L'une d'entre elles, on l'a vu, constitue le pilier de l'école bouddhiste Zen. Dans le Qi Gong classique, ces respirations préparent à « l'orbite microcosmique » ou « petite circulation », véritable pierre angulaire de tout le travail d'alchimie interne du Nei Dan Qi Gong, dont les applications sont à la fois physiques, martiales, médicales, spirituelles. Sur ce dernier point, « l'orbite microcosmique » est la préfiguration de la fameuse respiration embryonnaire, méditation de l'école taoïste.

Précisons toutefois avant d'aller plus loin, d'une part, que les respirations du Qi Gong peuvent n'être pratiquées que dans un but purement physique de vitalisation et d'amélioration de la santé, sans but spirituel. Et d'autre part, que les techniques de méditation elles-mêmes sont quelquefois pratiquées en dehors de leur contexte philosophique ou religieux, comme le Zazen de l'école bouddhiste Mahayana du Japon qui a été enseigné il y a quelques années par Maître Deshimaru aux moines chrétiens.



Respiration abdominale normale



Respiration abdominale paradoxale

Fig 2

Qi gong : positions debout

Position n° 1 : " debout en position de départ " (fig. 1)

fig. 1

1. les pieds sont rassemblés, les jambes tendues sans rigidité.
2. la colonne vertébrale est droite comme dans la position assise, et surtout le sacrum tire vers le bas, le sommet de la tête tire vers le haut.
3. on laisse le poids du corps descendre vers le Dan Tian en relaxant bien tout le haut du corps sans fléchir la colonne.
4. on détend épaules, bras, mains et doigts.
5. les yeux sont fermés ou mi-clos.
6. on recherche intérieurement son centre de gravité en prenant conscience des petites oscillations et du déplacement du poids du corps sur la plante des pieds, gauche et droite, vers l'avant, vers l'arrière, ou bien réparti.
7. on cherche ainsi l'état de relaxation parfaite. Lorsqu'on en approche, une chaleur commence à se développer dans le Dan Tian. C'est là qu'on prend conscience de la dynamique de l'immobilité absolue et de la recharge que procure cette position.

Utilisation

Cette position est appelée "de départ" parce qu'elle peut inaugurer les "8 pièces de brocart" et l'enchaînement du Tai Ji Quan. On l'utilise pour le Qi Gong de dynamisation en conduisant le Qi jusqu'au Dan Tian. Elle peut être utile quand on veut se recharger et éviter la fatigue d'une attente debout.

Position n° 2 : « embrasser l'arbre » (fig. 2 a, b, c et d)

fig. 2a

1. se tenir debout, les pieds bien à plat et parallèles, espacés de la largeur des épaules. On dit que les orteils regardent l'infini.
2. porter le poids du corps au point où les pieds sont perpendiculaires aux tibias, environ 4 cm. en avant du talon.
3. fléchir les genoux jusqu'à ce qu'ils soient à la perpendiculaire de la pointe des orteils.
4. opérer une légère rotation des deux genoux d'abord vers l'extérieur puis vers l'intérieur, comme si on vissait et dévissait, puis revenir à la position initiale des genoux fléchis.
5. relaxer les hanches en descendant légèrement le bassin.

Tout ceci permet la relaxation des membres inférieurs. Puis :

1. contracter, mais sans forcer la partie la plus basse de l'abdomen pour la rentrer.
2. fixer la pensée sur l'anus. Il faut le soulever doucement, sans effort.
3. relâcher la taille en étirant d'abord le dos puis en expirant.
4. rentrer un peu l'estomac et tourner les deux coudes vers l'extérieur.
5. redresser la colonne vertébrale.

Tout ceci permet la relaxation du tronc. Puis feindre d'embrasser un arbre :

1. monter les bras à l'horizontale et les arrondir.
2. relâcher les épaules. Il faut imaginer les deux bras qui tombent.
3. relâcher les coudes. On doit avoir la sensation de quelque chose de suspenc
4. relâcher les poignets et laisser tomber les doigts.
5. relâcher les avant-bras : la pointe des coudes tournée vers l'extérieur, regarde devant, la paume est tournée vers le tronc, les épaules sont tomb bras doivent paraître incurvés comme si l'on voulait y poser un neuf. C l'arbre que l'on est en train d'embrasser, le tronc qui est droit étant "collé" a

fig. 2b

Tout ceci amène la relaxation des membres supérieurs. Puis :

1. suspendre la tête. Il faut obtenir la sensation d'avoir la tête suspendue à un fil par le point Baihui (20VG), sommet de la tête.
2. rentrer légèrement le menton.
3. baisser les paupières en laissant une légère fente car si les yeux sont complètement fermés, il y a tension.
4. ou bien l'on regarde à l'infini, le regard vague ne fixe rien. ou bien le regard se porte vers le bas, à deux mètres devant soi, sans fixer
5. fermer doucement les lèvres.
6. toucher le bout du palais avec la langue, sans forcer, au-dessus des incisives supérieures.

fig. 2c

fig. 2d

Tout ceci permet la relaxation de la tête.

Le relâchement de la taille est le point le plus important car c'est lui qui permet la circulation de l'énergie vitale vers le Dan Tian.

Utilisation

Zhan Zhung Gong (embrasser l'arbre) est une position très appréciée des Chinois, non seulement pour leur pratique personnelle, mais aussi pour " éduquer " les Occidentaux et tester leur

motivation. Qui s'intéresse au Qi Gong finit (ou commence) toujours par rencontrer un maître qui le place dans cette terrible posture et s'esquive pour dix minutes, une demi-heure ou une heure. En réalité, l'entraînement dans cette position doit être très progressif.
Cette position a pour but " d'apaiser le coeur et l'esprit ". Maintenue pendant 3 à 5 minutes, elle permet de rentrer efficacement dans la suite des exercices de Qi Gong, comme une espèce de relaxation primordiale.
La posture d'"embrasser l'arbre", peut se pratiquer comme exercice à part entière pendant 20 à 30 minutes. Dans cette forme, on joue sur l'endurance, et la respiration est dirigée vers le Dan Tian.
La posture ajoutée à la respiration et à l'induction du Qi dans le Dan Tian, représente la forme debout du Qi Gone de dynamisation.

Cette forme est utilisée en Chine actuellement pour fortifier les malades souffrant de maladies chroniques avec baisse de l'énergie vitale (voir 4ème partie: Qi Gong en médecine).
Une application Wai Dan d'alchimie externe est enseignée par Mantak Chia, faisant de cette posture un éducatif pour les arts martiaux et une utilisation physique pour renforcer la santé.
L'éducatif consiste à être poussé par un partenaire sur le côté gauche, sur le côté droit, par derrière à hauteur du sacrum, ou de la llème dorsale, ou de la 7ème cervicale, ou de l'occiput, puis par devant. L'adepte qui est en position d'" embrasser l'arbre " doit résister à ces poussées. Plus la position du corps est juste, plus la structure résiste et la force de poussée est déviée et se perd dans le sol.

L'utilisation pour renforcer la santé est un véritable massage interne par contraction des fascias. L'adepte respire par l'abdomen puis, après une expiration forcée, inspire par petites saccades des goulées d'air par les narines, en contractant chaque fois et successivement le périnée â gauche, à droite, antérieur, postérieur, l'abdomen, le haut de l'abdomen, puis en mobilisant le sacrum, les vertèbres D11, C7, l'occiput, le sommet de la tête, puis il maintient un court instant les poumons pleins avant d'expirer, sans relâcher la posture.

Cette pratique est très revigorante, tonifiante, et masse réellement les organes internes. Elle a néanmoins deux inconvénients : les saccades et les contractions vigoureuses peuvent bloquer le Qi selon les puristes de la méthode douce interne. Ceux-ci lui préfèrent une légère contraction de l'anus pendant l'inspiration et une concentration au Dan Tian pendant l'expiration.

Fig. 3

Position debout n°3 (fig.3)

C'est une variante de la position n°2.

- les pieds ont le même écart que la largeur des épaules, toujours parallèles ; les genoux sont également fléchis ; tous les points de concentration doivent être vérifiés.
- seule change la position des bras qui pendent le long du corps. Mais les bras et les avant-bras sont légèrement arrondis et un peu écartés des aisselles " comme si l'on tenait un oeuf sous chaque aisselle ", ceci afin de respecter le principe d'arrondir les mouvements pour que le Qi circule plus facilement.

Utilisation

Etant donné que cette posture est d'exécution plus facile que la précédente, elle peut être choisie par les débutants et les personnes âgées.

Position debout n°4 (fig. 4 a et b)
Cette position est également une variante de la posture n°2.

1. on écarte les pieds d'une fois et demie à deux fois la largeur des épaules.
2. on plie les jambes pour prendre la posture du cavalier.
3. on doit bien prendre garde à baisser le sacrum pour effacer la lordose lombaire.
4. les bras peuvent prendre différentes positions de difficulté croissante :

    - lère position : mains à hauteur du Dan Tian (comme sur la photo) doigts écartés. On imagine une balle d'énergie entre les bras et une balle d'énergie entre les mains. La balle d'énergie entre les bras est solidaire du Dan Tian. Ou bien l'on imagine une troisième balle d'énergie dans le Dan Tian.
    - 2ème position : mains à hauteur du Dan Tian médian : le plexus solaire.
    - 3ème position: mains à hauteur de la poitrine comme dans la position n°2 " d'embrasser l'arbre ".

fig. 4a

fig. 4b

fig. 5

<u>Position debout n°5</u> (fig. 5)

1. même position du corps que la n°4, mais
2. les mains sont tenues parallèles au sol, paumes vers le sol, ni trop reculées ni trop avancées par rapport au corps.

<u>Utilisation</u>

Cette position du corps et des mains apporte à l'adepte le pouvoir d'émettre le Qi pour les arts martiaux ou la guérison. L'école de Hsing I utilise cette position pour augmenter le pouvoir dans le combat. Une fois que cette position est maîtrisée, ce qui veut dire avoir la capacité de la tenir une demi-heure ou une heure par jour régulièrement, l'adepte peut passer à la position suivante, la plus difficile, qui consiste à être assis (dans le vide) les cuisses à la perpendiculaire des jambes, le corps droit (fig.6).

<u>Comment sortir de la position debout</u> (fig.7)

Quelle que soit la position debout que l'on a adoptée et pratiquée pendant quelques minutes, il ne faut pas cesser brutalement et se redresser, mais suivre le processus suivant :

- rapprocher les deux pieds sans qu'ils se touchent complètement, tout en gardant les genoux fléchis.
- ramener la main gauche sur le Dan Tian et la main droite sur la main gauche. C'est le point Laogong (8MC), centre de la paume qui doit être sur le Dan Tian, et le Laogong de la main droite doit être au-dessus du Laogong de la main gauche.
- pour les femmes, il faut inverser les mains : la main droite sur le Dan Tian et la main gauche sur la main droite.
- rester ainsi au moins une minute ou le temps de 6 respirations avant de se redresser lentement. Se redresser après une expiration et n'inspirer qu'à la fin du redressement quand le corps est tout à fait droit et les genoux tendus.
- facultativement, on peut secouer les jambes pour les détendre.

fig. 6

fig. 7

Remarques importantes sur les positions debout :

Les positions 1, 2, 3 et 4 servent indifféremment à endurcir le corps, le fortifier en développant le Qi fondamental de l'organisme. Si elles sont pratiquées en plein air, elles permettent également de capter les énergies de la nature. De ce fait, le Qi Gong statique ou Qi Gong debout revêt une grande importance dans l'ensemble de la discipline.

Les expériences thérapeutiques en Chine incluent très souvent ces positions debout, y compris dans certains cas comme exercice exclusif pratiqué par les malades pour parvenir progressivement à une pratique d'une heure par jour. Les résultats se font sentir au bout de 15 jours et sont très nets ou spectaculaires après 3 mois de pratique, notamment sur la vitalité générale des sujets et sur le pouvoir de défense de l'immunité qui est très largement stimulé par ces postures .

Ceci apporte la preuve de l'efficacité de ces positions pour augmenter le Zhen Qi, le Oi authentique. Cette efficacité connue depuis longtemps par les adeptes taoïstes, moines et laïcs, a été utilisée pour les arts martiaux ou pour la méditation.
Le pratiquant doit retenir cet aphorisme taoïste ancien :

" pratiquer les postures debout c'est comme récolter les herbes pour l'alchimie interne ".

C'est dire que cette énergie que l'on cultive sera la base pour la pratique de la méditation taoïste ou du Tai Ji Quan du HSing I.

On doit garder constamment à l'esprit cet aphorisme dans la pratique, et s'exercer quotidiennement en augmentant progressivement le temps de 3 à 5 minutes au début, jusqu'à 15 minutes, puis 30 puis 60. On ne doit pas chercher à augmenter plus d'une minute par semaine, voire par mois.
5 à 10 minutes représentent un temps moyen raisonnable pour une personne très occupée. Le bénéfice d'énergie vaut l'investissement.

Pendant la posture, l'esprit doit être maintenu calme, " comme un mur blanc ", et le mental serein et joyeux. Le visage et le regard peuvent esquisser un sourire. On doit chasser de l'esprit toute réoccupation, souci, projet, etc. Bien entendu, les idées émergent dans la tête ; on doit les laisser passer sans les accrocher. Si, à un quelconque moment, on se laisse distraire par l'une d'elles, on revient à la concentration sur l'esprit calme et la position. Je compare volontiers cette pratique à celle du Zazen : le goût en est très proche.
Après la vérification des différents points de la position, le Yi (concentration) doit être placé au Dan Tian ou bien au Yongquan (1R)(plante des pieds). Dans la tenue prolongée des positions debout, une chaleur peut être ressentie dans le Dan Tian ou bien dans tout le corps. C'est un excellent signe que le corps est tonifié.

On peut aussi profiter de la posture pour pratiquer « l'orbite microcosmique » .
Ces positions debout peuvent apporter de bons résultats pour se traiter de la dépression nerveuse quand celle-ci est liée à une faiblesse de l'énergie, l'épuisement et le découragement qu'on appelle aussi anergie ou psychasthénie.
Dans les positions debout le désir de mouvements peut aussi surgir le corps prend de lui-même l'initiative de bouger, s'étirer, prendre des positions, se secouer ou trembler, se balancer. Ces signes sont naturels et on peut laisser faire. On rentre alors dans le Oi Gong « spontané ». La signification habituelle de ces mouvements ou tremblements est que l'énergie cherche à débloquer des barrages, à passer. Ceci indique donc un effet curatif de l'énergie. Après quelque temps de pratique ces manifestations diminuent ou disparaissent. Certaines écoles préconisent l'incitation au tremblement ou aux mouvements pour débloquer l'énergie et la faire circuler. La prudence est à recommander sur ce genre de pratique car un excès de ces mouvements au-delà de la nécessité peut au contraire blesser le Qi et perturber l'équilibre.

Des articles parus dans des revues chinoises posent la question : " le Qi Gong spontané est-il réellement spontané ? ". L'idée est que l'adepte ne doit jamais avoir l'impression de perdre totalement le contrôle de lui-même et qu'il doit pouvoir contrôler les mouvements ou tremblements, soit immédiatement, soit au bout d'un certain temps.
Il n'y a au contraire aucun danger à la pratique assidue des positions debout si l'on respecte la progression et le langage naturel du corps.

Aussi rébarbatives qu'elles peuvent paraître au profane ou au débutant, ces postures deviennent agréables et très plaisantes à la pratique. Il convient alors d'éviter la tentation de s'y consacrer exclusivement, mais d'équilibrer avec le Oi Gong en mouvement ou le Tai Ji Quan et la méditation.

Respiration cosmique

C'est un mouvement enchaîné classique qui prolonge la respiration condensée.

Technique (planches pages suivantes)

- debout
- commencer d'abord par la respiration condensée, puis
- inspirer en ramenant les mains du Dan Tian à la hauteur du coeur (fig. a et b).
- expirer en les poussant vers l'avant, parallèlement, poignets cassés, paumes tendues vers l'avant (fig.1 12 c)
- inspirer en les ramenant à hauteur de la poitrine, paumes tournées vers la poitrine (fig. d)
- expirer en montant lentement les bras vers le ciel, paumes vers le ciel (fig. e, f)
- inspirer en les redescendant vers le coeur, paumes vers le sol (fig. g, h).
- expirer en les étendant latéralement, poignets cassés (fig. i,j)
- inspirer en les ramenant vers la poitrine (fig. k, 1).
- expirer en les abaissant vers la terre, paumes dirigées vers la terre (fig. m).
- donc, quand on expire, on pousse successivement les bras dans les quatre directions ;
- quand on inspire, on les ramène en contractant l'anus et en pensant à concentrer l'énergie captée aux quatre coins du cosmos dans le Dan Tian.

Utilisation

L'ambiance de cet exercice est celle du Tai Ji Quan ; les mouvements sont lents, souples, arrondis ; il ne doit y avoir aucune rigidité ni dans les épaules, ni dans le tronc, ni dans les hanches, ni dans les jambes, ni dans les genoux.

Capter l'énergie des quatre directions, c'est en même temps la sentir pendant les mouvements, notamment au niveau des mains et des bras qui nagent dans l'air.
Cet exercice sert à calmer le mental. On peut l'utiliser après un stress pour se détendre et « faire le vide ».

Il est préparatoire aux « 8 pièces de brocart », ou à l'exercice « Symbole du Tai Ji ».

RESPIRATION COSMIQUE (1 de 2)

a b c d

e f g

RESPIRATION COSMIQUE (2 de 2)

h

i

j

k

l

m

Le symbole du Tai Ji

C'est un mouvement préparatoire à la pratique du Tai Ji Quan du style Chen.

Technique (planche page suivante)

- debout, respiration normale au Dan Tian
- dans l'air, on décrit avec un bras, devant soit, le mouvement qui représente le symbole du Tai Ji.
- quand un bras a fini le mouvement, l'autre démarre : les deux mouvements doivent s'enchaîner harmonieusement dans l'espace (fig. a, b, c, d, e, f).

Utilisation

C'est un éducatif de la coordination des bras avec l'émission du Qi depuis le Dan Tian.
Exécuté rapidement, c'est un mouvement de parade qui peut être suivi d'un mouvement d'attaque.
Le Tai Ji est le symbole du principe binaire Yin-Yang. Le Yin-Yang dans le corps a été étudié à travers la physiologie chinoise et l'acupuncture. Mais dans le mouvement du corps, le Yin-Yang se matérialise par les oppositions des gestes de montée et de descente, de déplacement vers la gauche et vers la droite, vers l'avant et vers l'arrière, de flexion et d'extension, par des gestes arrondis et d'autres tendus. C'est sur cette base théorique et sur la forme de déplacement des pas dans les séries d'enchaînement que se fonde le Tai Ji Quan, la « boxe du grand faîte ». Ce déplacement forme en effet au sol, le symbole du Tai Ji lui-même.

Le symbole du Tai Ji

a

b

c

d

e

f

Les huit pièces de soie

Jake Fratkin tient cet exercice de Domingo Tiu, un maître de Tai Ji Quan et de Qi Gong qui, originellement, a été le disciple de Maître Way Sun Liao.

« Les 8 pièces de soie » sont une des différentes formes de Ba Duan Jin : « les 8 pièces de brocart » dont l'origine historique revient au général Yen Feih, de la dynastie des Song, qui les aurait composées en simplifiant les 12 Yi Jin Jing de Boddhidharma (cf. historique). L'origine pourrait donc être en partie taoïste. Quoi qu'il en soit, très tôt les Taoïstes s'approprièrent ces mouvements pour en faire une base du Nei Dan Qi Gong.

Technique (planches pages suivantes)

- **position de départ** : (fig.1) debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps.

- **montée des bras** : en inspirant, les bras montent lentement, devant, parallèles, au-dessus de la tête : les poignets restent détendus, les mains sont pendantes jusqu'à hauteur de la poitrine (fig.2). à partir de là, elles se redressent, les doigts pointent légèrement et en même temps, on monte sur la pointe des pieds pour arriver au maximum de hauteur (fig.3).

- **descente des bras** : en expirant, on amorce la descente des bras, toujours par devant, les mains descendant verticalement comme si elles glissaient sur une surface lisse ; cela s'appelle « en lissant le rideau de soie » (fig.4). Quand les bras sont à l'horizontale, à hauteur de la poitrine, on redescend progressivement sur les talons et l'on baisse encore les mains jusqu'aux cuisses tout en fléchissant légèrement les genoux (fig.5, 6). on répète la montée et la descente 5 à 10 fois.

- **séparer les mains** : à la fin de la dernière descente des bras, en inspirant, on remonte les mains à hauteur de la taille (fig.7). En expirant, la paume de la main gauche va tourner autour de la taille en la frôlant, vers l'arrière, et descendre le long du sacrum tout en se retournant comme pour caresser le sacrum avec le dos de la main. En même temps, la paume de la main droite monte en frôlant le plexus et la poitrine. A partir de là, elle va se retourner pendant que le bras s'étend, la main légèrement cassée au-dessus de la tête (fig.8 à 12). En inspirant, on amorce le mouvement en sens inverse : le bras droit descend, la paume se retourne pour frôler le visage, le cou, la poitrine jusqu'à la taille ; la main gauche remonte jusqu'à la taille, la paume se retourne, et en frôlant la taille revient devant l'ombilic (fig.13). Les mains se croisent à hauteur de l'ombilic et repartent en changeant de côté, la main gauche monte tandis que la droite descend (fig. 14 à 18). 5 à 10 fois de chaque côté.

- **torsion** : au moment où les mains sont devant l'ombilic (fig.19), les pieds s'écartent légèrement et les genoux fléchissent un peu plus pour prendre la position du cavalier. Le bras gauche se plie davantage, la main monte ainsi à hauteur du plexus solaire, tandis que le bras droit part vers la gauche et va se tendre à 45° par rapport à l'axe du corps ; le regard suit le mouvement de la main; la main est redressée (fig.20, 21). Puis le bras droit se replie naturellement et le gauche s'étend vers la droite, suivi par les yeux (fig.22, 23). quand on ramène le bras, on inspire ; à mi-chemin, quand on commence à se concentrer sur l'autre bras qui s'étend et qu'on le suit du regard, on expire. : 5 à 10 fois de chaque côté. (Ce mouvement évoque le coup de poing avant du karaté mais avec torsion du tronc).

- **torsion vers l'angle opposé arrière** : on enchaîne avec une torsion plus grande du tronc : le bras droit, au lieu de prendre une direction de 45° par rapport à l'axe du corps, va prendre

une direction de 135° (fig. 24, 25). la tête va tourner encore plus pour que le menton se place au-dessus de l'épaule gauche ; les yeux, au lieu de suivre la main vont regarder dans l'angle opposé au bras tendu par rapport à l'axe du corps. on revient lentement en repliant le bras droit et on change de côté (fig.26, 27). Même respiration que dans le mouvement précédent. 5 à 10 fois.

- **mélanger le Ciel et la Terre** : à la fin d'une torsion, revenir de face en laissant descendre les bras le long du corps tout en rassemblant lentement les deux pieds (fig.28,29,30). En inspirant, monter les bras au-dessus de la tête en passant par les côtés (fig.31, 32). En expirant, poser la main droite sur la gauche, et descendre les bras, paumes dirigées vers le bas, comme si on enfonçait quelque chose dans le sol ; on descend jusqu'au sol si possible, sans fléchir les genoux ou à peine. C'est le mouvement « d'enfoncer le pieu dans la terre » (fig.33, 34).
  En inspirant, remonter les mains jusqu'à la poitrine, la gauche sous la droite, les paumes vers le haut (fig.35, 36).
  En expirant, les mains toujours dans la même position, retourner les paumes vers le ciel et tendre les bras au-dessus de la tête. C'est le mouvement « remonter la terre ». (fig.37, 38)
  En inspirant, descendre les mains â hauteur de la poitrine tout en retournant les paumes vers le bas.
  En expirant, descendre à nouveau jusqu'au sol. Montée et descente 5 à 10 fois.

- **faire le chien** : finir le mouvement précédent les bras au-dessus de la tête. Enchaîner en descendant les bras par devant, en les croisant, tout en expirant et en écartant les pieds largement (un peu plus que la largeur des épaules) (fig.39, 40).
  Plier les jambes, cuisses à peu près à l'horizontale, sortir les fesses sans cambrer les lombaires, et placer la main gauche sur le genou droit et la main droite sur le genou gauche (fig.41).
  Sans déplacer le poids du corps qui reste bien réparti sur les deux jambes, déplacer le bassin vers la gauche en inclinant la tête sur l'épaule gauche (fig.42, 43).
  Puis déplacer le bassin vers la droite en inclinant la tête sur l'épaule droite (fig.44).
  On inspire en déplaçant le bassin d'un côté, et on expire en le déplaçant de l'autre côté.
  On doit sentir des points de tension : les cervicales et surtout le sacrum qui tire et joue sur l'articulation sacro-illiaque.
  5 à 10 fois de chaque côté.

- **tirer à l'arc** : sur une inspiration, enchaîner en se redressant tout en levant les bras par les côtés jusqu'au dessus de la tête, et en rassemblant les pieds à l'écart des épaules (fig.45, 46).
  Puis en expirant, descendre les bras en écartant la jambe droite et en faisant une torsion du tronc pour regarder du côté droit; en même temps, plier la jambe droite pour porter le poids du corps sur cette jambe. Avec les bras, on simule le port d'un arc : l'avant-bras droit est vertical et tient l'arc ; l'avant-bras gauche est horizontal, le coude relevé, et tient la corde (fig.47).
  En inspirant, passer le poids du corps sur la jambe gauche tout en déplaçant le bras gauche à l'horizontale jusqu'à ce qu'il soit tendu à gauche (fig.48).
  En expirant, descendre le bras droit en arc de cercle pour l'amener plié à hauteur de la main gauche, en tendant l'arc de l'autre côté (fig.49, 50, 51).
  5 à 10 fois de chaque côté.

- **rebondir sur les talons** : enchaîner en rassemblant les jambes, le tronc en position normale, les bras le long du corps (fig.52, 53).
  On se tient debout, bien droit mais sans raideur. Rebondir 3 fois sur les talons (fig.54, 55). Sentir la vibration ébranler tout le corps, qui reste souple.

Utilisation

« Les 8 pièces de soie» forment un exercice extraordinaire qui assouplit et fortifie le corps par la circulation du Qi. Il joue sur les huit directions de l'espace, plus le haut et le bas : le zénith et le nadir.

Les huit directions sont rattachées au huit trigrammes et donc à la tradition du Yi Jing. Sur le plan corporel, ces huit trigrammes sont en correspondance avec les huit méridiens curieux.
Mais « les 8 pièces de soie » font travailler aussi les méridiens par deux, en tant que grands méridiens : Tai Yang, Shao Yin, Shao Yang, Jue Yin, Yang Ming, Tai Yin. Pour en tirer le plus grand bénéfice, il est recommandé de pratiquer cet exercice après « la respiration au Dan Tian », ou bien après « la respiration condensée des 6 portes ».

Il est possible alors, quand on possède bien l'enchaînement, de pratiquer « la respiration condensée des 6 portes » pendant les mouvements. Plus l'esprit est calme et absorbé dans le travail de circulation du Qi, plus l'exercice est efficace sur un plan subtil.

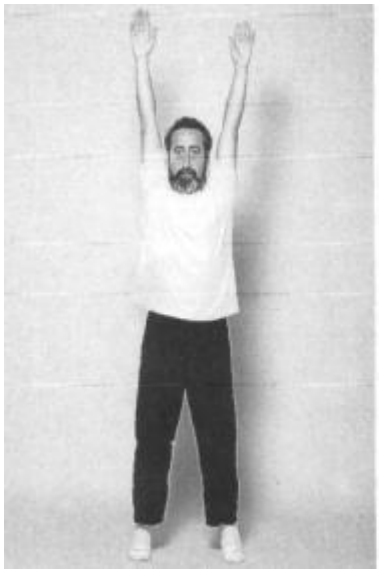
Quand on pratique correctement « les 8 pièces de soie », on sent un changement en soi à la fin de l'exercice, il s'est passé quelque chose de profond dans l'énergie. Dans la tête et dans le corps, on dirait qu'il y a eu une petite révolution, qu'on a fait le ménage et que tout est propre, en ordre et bien rangé, C'est savoureux.

Des variantes « des 8 pièces de soie » existent. Elles sont en général plus classiques et plus couramment pratiquées : l'une debout (Ba Duan Jin debout), l'autre assise (Ba Duan Jin assis).
La description des n 8 pièces » du Ba Duan Jin qui suit va permettre d'éclaicir un peu plus les effets de certains mouvements des « 8 pièces de soie ».

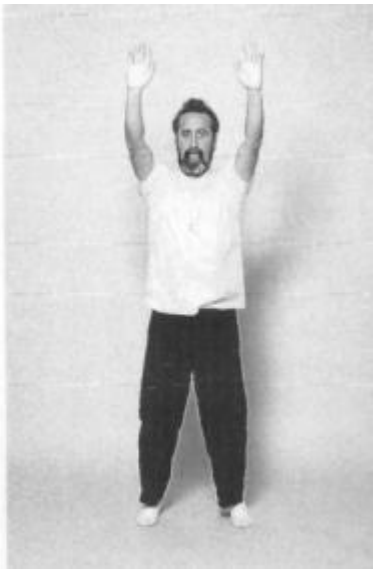
Les huit pièces de soie (1 de 8)

1

2



3



4

5

6

Les huit pièces de soie (2 de 8)

7

8

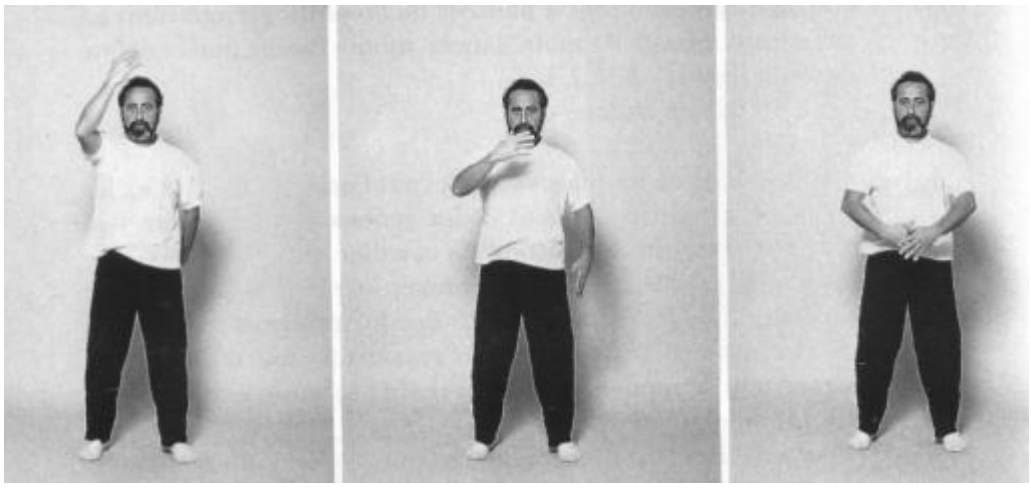
9

10

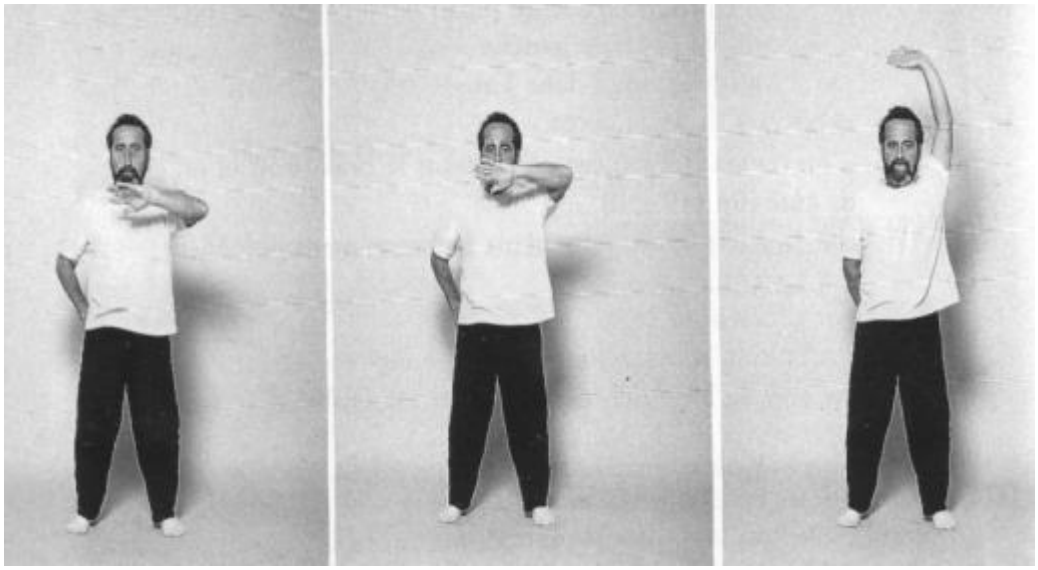
11

12

Les huit pièces de soie (3 de 8)



13 14 15



16 17 18

Les huit pièces de soie (4 de 8)

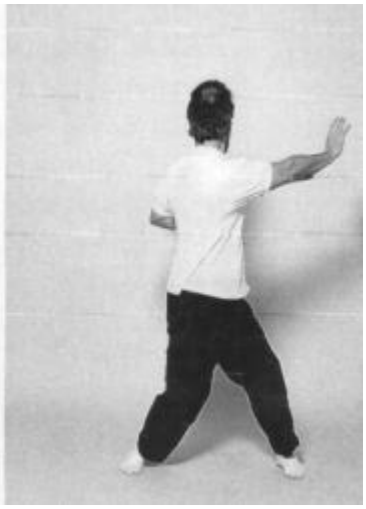
19

20

21

22

23



24

25

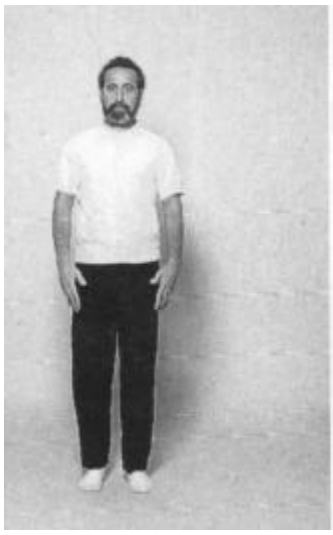
26

27

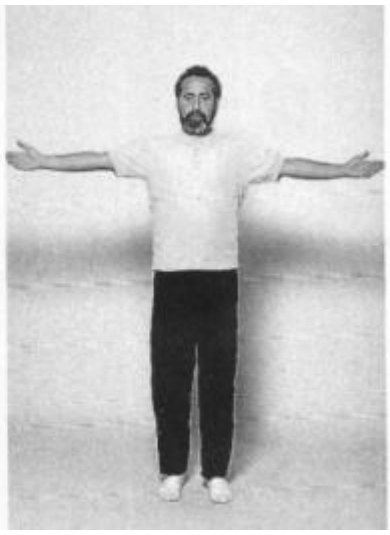
Les huit pièces de soie (5 de 8)

28

29



30



31

32

33

Les huit pièces de soie (6 de 8)

34

35

36

37

38

Les huit pièces de soie (7 de 8)

39

40

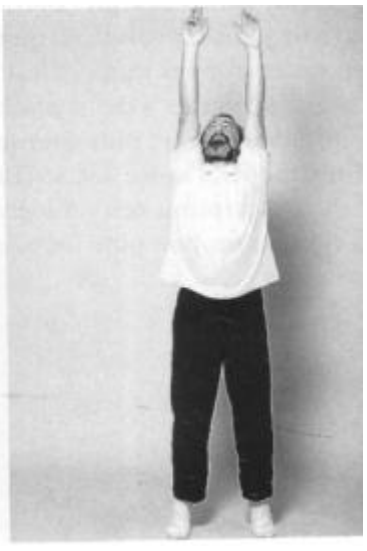
41

42

43

44

45



46

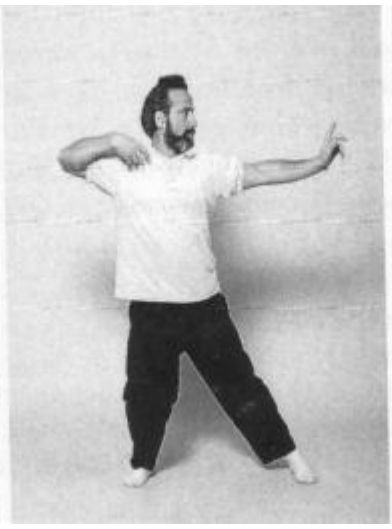
Les huit pièces de soie (8 de 8)

47

48

49

50



51

52

53

54

55

Les huit pièces de brocart ou Ba Duan Jin

Cette variante est plus connue encore que « les 8 pièces de soie ». On l'appelle aussi «les 8 trésors ». C'est une série taoïste classique très populaire en Chine depuis des siècles. Elle se rapproche beaucoup des méthodes traditionnelles de Dao Yin.
Ba Duan signifie «8 exercices» et Jin signifie «tissu précieux», ce qui indique le caractère subtil de la méthode.

Cet exercice est aujourd'hui communément pratiqué dans de nombreux cours de Tai Ji Quan avant l'entraînement proprement dit, en Chine, comme aux USA et en Europe. Cet exercice très populaire est présenté dans divers ouvrages de vulgarisation de Qi Gong. Mais un ouvrage tout entier lui est consacré, publié à Hong Kong, avec les différentes variantes de cette série, tant debout qu'en position assise.

On ne décrira ici que la forme debout. La forme assise semble avoir gardé une exécution très traditionnelle dans le style Nei Dan des Taoïstes où l'on retrouve « l'eau céleste » et certaines visualisations que l'on décrit ailleurs dans ce livre. Pour une étude de la forme assise, on consultera les ouvrages Wu Shu : Wonders of Qi Gong. Pa Tuan Chin, et celui de Yang Jwing Ming Ba duan Jin.

Technique (planches pages suivantes)

- **position de départ** (fig.1) : debout, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, genoux non fléchis, bras le long du corps, pointe de la langue contre le palais.
  Respirer calmement par le nez, regarder droit devant soi et détendre toutes les articulations.
  Rester concentré ainsi pendant un moment pour concentrer le Shen dans le réchauffeur supérieur et le Qi dans le Dan Tian.

- **1ère pièce de brocart** : « soutenir le ciel avec les doigts croisés régularise le triple réchauffeur et tous les organes » (fig.2, 3).
  Ecarter les bras sur les côtés et les monter lentement au-dessus de la tête, croiser les doigts, les paumes se retournent vers le haut comme si elles soutenaient le ciel. En même temps, monter sur la pointe des pieds.
  Revenir à la position de départ en remettant les pieds à plat, en écartant les mains et en descendant les bras.
  Pendant la montée, inspirer; pendant la descente, expirer.
  On exécute ce mouvement plusieurs fois : 3 fois, 5 fois. On peut aller jusqu'à 24 fois. Le même nombre sera répété dans les autres exercices.
  Variantes : une variante consiste à se pencher en arrière quand on est debout sur les pointes. une autre consiste à balancer légèrement le corps à droite et à gauche dans cette position.

  Utilisation : ce mouvement régularise le triple réchauffeur par l'étirement de tout le corps en ligne droite lorsqu'on monte sur les pointes. Lorsqu'on redescend, la relaxation des muscles du dos et des épaules active la circulation de l'énergie, régularisant les 3 foyers. On doit penser à cette action énergétique subtile pendant l'exercice. En même temps, ce mouvement étire la cage thoracique, libère les poumons et combat la fatigue. Du fait de l'étirement dorsal, il combat les douleurs et contractures du dos et aide à la correction de la cyphose dorsale.

- **2ème pièce de brocart** : « tirer à l'arc des deux côtés comme si l'on visait un aigle » (fi g.4).
  De la position de départ, écarter le pied droit et fléchir les genoux pour prendre la position du cavalier, le corps est droit, le sacrum vertical. en rempotant lentement les bras par devant,

les croiser à hauteur de la poitrine, le bras droit devant le gauche, la main gauche sur le mamelon droit.
Tout en tournant le tronc vers la gauche :
Déployer le bras gauche comme pour tenir un arc à bout de bras, l'index est tendu, les autres doigts repliés et détendus.
Tourner la tête vers la gauche pour regarder la cible « comme si l'on visait un aigle ».
En même temps, le poing droit s'est fermé comme pour saisir la corde et a été ramené â l'épaule droite, le coude à l'horizontale et bien en arrière.
Revenir au centre, bras croisés, mais cette fois le bras gauche est devant le bras droit. recommencer le mouvement de l'autre côté, et enchaîner plusieurs fois (jusqu'à 24).
En tirant l'arc on inspire, en lâchant la position on expire.

Utilisation : ce mouvement a deux effets, il améliore la respiration et les fonctions circulatoires ; par le mouvement des bras et l'index tendu, il tonifie les méridiens du poumon et du gros intestin.
Par ailleurs il tonifie le Qi des reins par les rotations de la taille : ce mouvement tonifie le méridien curieux Dai Mai qui passe par le point Mingmen. Le Dai Mai est comme un lien qui enserre tous les autres méridiens comme la corde d'un fagot. C'est pourquoi cet exercice stimule toute l'énergie du corps.
Pour bien profiter de cet exercice, il faut descendre très bas dans la position du cavalier, bien stabiliser sa posture, et se concentrer mentalement sur le fait de tirer à l'arc, le Qi circulera d'autant mieux dans les épaules et les bras.

- **3ème pièce de brocart** : « monter un seul bras régularise la rate et l'estomac H (fig.5)
De la position de l'arc, revenir à la position de départ, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps.
Amener lentement les deux mains parallèles, les paumes se faisant face, à hauteur de l'estomac.
Les séparer (comme dans « les 8 pièces de soie ») : la droite monte au-dessus de la tête, la paume vers le haut, les doigts pointant vers la gauche. Pendant ce temps la gauche descend, paume vers le bas et le bras se tend.
Recommencer plusieurs fois (jusqu'à 24) en changeant de bras.
On doit avoir l'impression que les mains poussent quelque chose qui résiste, mais il ne faut pas tendre les muscles outre-mesure.
Pendant qu'on monte le bras de l'estomac vers le haut, on inspire; pendant qu'on le descend jusqu'à l'estomac, on expire ; les mains se croisent toujours à hauteur de l'estomac, paumes parallèles se faisant face.

  Utilisation : quand les bras montent, les grands droits de l'abdomen sont étirés, tantôt à gauche, tantôt à droite. Montée et descente favorisent la circulation du Qi de la rate dont la qualité est de monter, et de l'estomac dont la qualité est de descendre, ainsi que du foie qui aide aux deux. Ce mouvement régularise donc l'énergie de l'estomac, de la rate et du foie.

- **4ème pièce de brocart** : « regarder en arrière prévient les 5 faiblesses et les 7 blessures » (fig.6).
De la forme précédente on revient à la position de départ, soit les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, soit les talons joints et les pieds en angle droit. sans tourner la taille et la poitrine et sans tendre excessivement les muscles du cou, on tourne la tête le plus loin possible pour regarder en arrière (bien tourner le regard pour voir le plus possible à l'extrême côté opposé). on inspire en tournant la tête, on expire en revenant à la position de départ. on fait la même chose de l'autre côté. on répète le mouvement plusieurs fois. Comme il est bref, on peut l'enchaîner le même nombre de fois, avec l'une des variantes.

Variantes : une des nombreuses variantes consiste à se tourner complètement en entraînant l'épaule du côté où l'on regarde et à laisser passif le côté opposé (épaule et taille). une autre variante mobilise les maint qui sont alors posées sur les hanches.

Utilisation : les 5 faiblesses réfèrent aux maladies des 5 organes : foie, coeur, rate, poumon, rein. Les 7 blessures réfèrent aux émotions : joie, colère, tristesse, désespoir, souci, peur, frayeur, dont les cibles sont surtout le foie et le Hun, le coeur et le Shen, et de là les 5 organes avec troubles psycho-somatiques et spasmes divers. La réputation de cet exercice est sans doute due à une régulation de la région cervicale et du bulbe cérébral dans lequel se trouvent les centres de commande du système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Dans ce sens, cet exercice est l'équivalent de celui de « la tortue » qui mobilise le cou d'avant en arrière et qui est un exercice de longévité.
Sur le plan énergétique, les points Dazhui (14VG) où convergent tous les méridiens Yang, Fengchi (20VB), Tianzhu (lOV) et Fengfu (16VG), points de passage des méridiens curieux Du Mai, Yang Qiao Mai et Yang Wei Mai et certains points « fenêtre du ciel », sont régularisés. Cet exercice renforce aussi la musculature cervicale, prévient les désordres vertébro-cervicaux, et renforce les muscles oculaires du fait que les yeux forcent pour regarder en arrière. Il a aussi pour effet de renforcer la circulation cérébrale en massant physiologiquement la circulation carotidienne et surtout vertébrobasilaire. C'est un exercice bénéfique pour les sujets souffrant d'hypertension artérielle et de menace d'apoplexie, ou dans les suites d'une attaque cérébrale.
Pour être bien efficace, l'exercice doit être pratiqué lentement et dans l'état Yi Shou.

- **5ème pièce de brocart** : «osciller la tête et balancer le fondement élimine la chaleur du cœur » (fig.7).
  De la position de départ, faire un écart du pied gauche et passer en position du cavalier, placer les mains sur les cuisses, les pouces vers l'arrière, les 4 autres doigts vers l'intérieur des cuisses entre l'aine et le genou ; puis baisser la tête, fléchir le tronc vers l'avant et le pencher à gauche dans un mouvement d'arc de cercle. Etirer au maximum le torse à partir de la tête. Etirer les fesses vers la droite en s'aidant de l'extension de la cuisse et de la jambe droites. on doit légèrement bouger les mains avec le mouvement du tronc. Tête, tronc, cuisse et jambe droites sont alignés. **G**arder la position 3 secondes. Revenir au centre et exécuter le mouvement de l'autre côté. On inspire pendant la flexion du tronc, on expire quand on revient. recommencer plusieurs fois.

  Utilisation : cet exercice est dit « délivrer le coeur du feu », ce qui signifie : dénouer les tensions du système nerveux causées par le stress et le surmenage physique, et qu'il n'est pas toujours facile de défaire par le simple repos : éliminer la chaleur provoquée par des excès alimentaires, une suralimentation, trop d'épices ou d'alcool. L'idée ici est que le poumon réabsorbe le « feu du coeur » car si le coeur empiète sur le poumon (cycle de destruction des 5 éléments), le poumon est capable de contrôler le coeur, d'absorber l'excès de chaleur et faire circuler. Tendre les bras avec les mains sur les cuisses a pour effet de mobiliser le poumon passivement pour absorber le feu ; le mouvement et la respiration le mettent en action.

- **6ème pièce de brocart** : «les deux mains joignant les pieds renforcent les reins et la taille» (fig.8).
  Position de départ, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules. monter les bras au-dessus de la tête, soit par devant soit par le côté; les paumes se font face. Redescendre les bras dans un arc de cercle très large, les mains vont attraper les orteils par dessous. Les genoux doivent rester tendus et la tête doit être légèrement relevée, elle ne doit pas pendre. Remonter à nouveau les bras jusqu'au dessus de la tête, puis revenir à la position de départ

en descendant les bras par devant. On inspire en montant les bras et on expire en les descendant. quand on monte les bras au-dessus de la tête, on se concentre sur le point Mingmen. Répéter l'exercice un nombre de fois modéré. Dans le cas de longue série à 24, on ne dépasse pas 10 à 15 répétitions.

Utilisation : cet exercice tend les muscles de la taille et les lombaires, fortifie le méridien ceinture Dai Mai et les reins. Il prévient les lumbagos et améliore la fonction rénale et surrénale. L'alternance de la contraction et de la détenu des muscles lombaires masse les reins et fait circuler l'énergie. Cet exercice renforce l'énergie originelle Yuan Qi et l'énergie Jing essentielle (Yuan-7ing) qui résident dans Ming Men et les reins. Les sujets hypertendus ou souffrant d'artériosclérose doivent prendre garde à bien relever la tête quand ils se penchent et doivent diminuer le nombre de répétitions.

- **7ème pièce de brocart** : « poings semés et yeux flamboyants augmentent la force musculaire » (fig.9).
  De la position de départ, prendre la position du cavalier, orteils agrippés au sol, coudes fléchis, poings fermement serrés contre la taille, dos des mains dirigés vers le bas.
  On regarde devant soi, yeux grands ouverts, presque exorbités, en prenant un regard ardent, flamboyant, énergique, voire furieux comme un tigre qui attaque.
  On exécute les mêmes gestes que dans la 2ème pièce, « tirer à l'arc », mais en tendant le poing gauche tandis que le droit s'arme vigoureusement ; on se tourne du côté droit pour faire le même geste à droite (le dos du poing tourne en vrille pendant le mouvement et se retrouve en haut).
  On expire pendant l'extension et on inspire pendant le retour à la position initiale.
  Recommencer plusieurs fois.

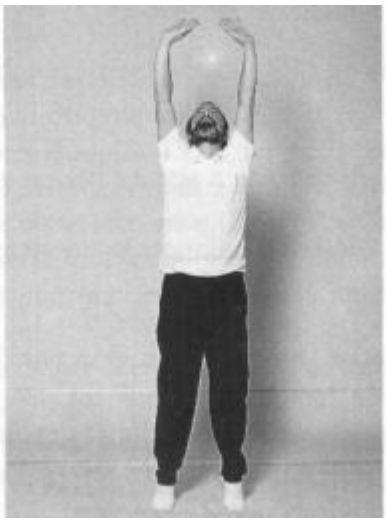
  Utilisation : cet exercice stimule le cortex cérébral, le système nerveux autonome ; en agissant sur les yeux et les muscles, on agit sur le Qi du foie qui « met le Yang à l'aise et déploie le Yin ». Cette avant-dernière séquence exerce les muscles, à la fois pour régulariser toute l'énergie travaillée dans les séquences précédentes en l'amenant à la surface (muscles), et pour permettre à l'énergie des muscles elle-même, Li Qi, d'être renforcée.

- **8ème pièce de brocart** : « faire vibrer le dos fait disparaître les 7 désordres et les 100 maladies » (fig.10).
  Position de départ, bras le long du corps.
  Rester jambes droites, tronc et tête droits et alignés.
  Monter sur les pointes des pieds en poussant le sommet de la
  tête vers le haut comme si on voulait soulever un poids avec la tête, tout en la gardant droite et alignée avec le cou,
  Tenir 2 à 3 secondes puis redescendre.
  Inspirer en montant, expirer en descendant.
  Recommencer plusieurs fois.

  Utilisation : cet exercice fait vibrer le corps et la colonne vertébrale, apportant une touche finale à la série. L'énergie est répartie en haut et en bas, dans tout le corps, dans les 5 organes et les 6 entrailles, par l'intermédiaire des 6 grands méridiens: Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin. Les 6 méridiens du bas sont mobilisés en montant sur la pointe des pieds et en posant les talons ; les 6 du haut qui leur sont reliés, sont mobilisés en tirant sur la tête. Cela agit sur les méridiens comme un élastique ou comme un mouvement d'accordéon.

Les huit pièces de brocart (1 de 2)

1



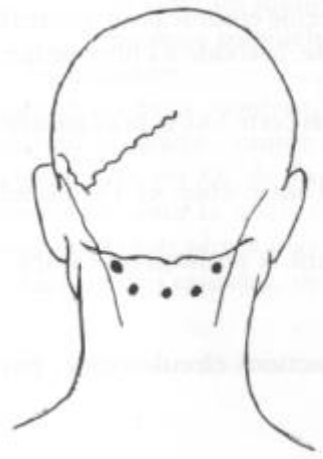
2

3

4

5

6



points « fenêtre du Ciel »

7

Les huit pièces de brocart (2 de 2)

8

9

10

Visualisations et méditations (orbite microcosmique)

L'acte de visualiser, de créer par l'imagination dans son esprit une sensation physique, une image visuelle, une image auditive ou olfactive, est très important dans la pratique du Qi Gong.
La visualisation la plus employée est surtout de nature sensitive. L'adepte déploie son imagination pour se localiser, se concentrer dans un point du corps et sentir. Sentir le Dan Tian, c'est sentir une présence, la décupler en créant la sensation de chaleur jusqu'à ce que les phénomènes spontanés et authentiques d'accumulation du Qi se manifestent d'eux-mêmes : la chaleur vraie se déclenche alors. Contrôlée par la répartition de l'énergie, par les massages de fin de séance, et par le temps modéré d'exercice, cette chaleur demeure une sensation agréable, dynamisante, sans danger.

D'autres sensations sont observées dans le Dan Tian : chatouillement, trépidation, fourmillement, engourdissement. Ces sensations sont voisines ou identiques à celles du Qi que l'on fait ressentir au malade par acupuncture en stimulant les aiguilles jusqu'à ce que le Qi arrive et « accroche » l'aiguille.
La concentration, au lieu de se localiser sur un point, peut aussi visualiser l'énergie qui circule : en imaginant une lumière qui se déplace comme dans le « déblocage des articulations », ou avec la salive dans « l'eau céleste », ou avec l'image d'une flamme d'énergie dans le cœur.

Pour faciliter cette sensation, on emploie dans le Qi Gong la visualisation passive. Au lieu de faire un effort désespéré de la volonté pour sentir, ce qui bloque l'énergie à cet endroit et ne permet plus rien, on laisse aller en détendant tout le corps dans l'état de quiétude mentale Yi Shou. On laisse apparaître de soi-même la sensation de circulation du Qi. La visualisation sensitive laisse bientôt le pas à une véritable sensation objective qui finit par ne plus nous demander notre avis pour s'accroître ou persister au-delà de l'attention et du temps qu'on lui accorde. On en reste toutefois maître et capable de l'arrêter ou de la déclencher à volonté. C'est la base de la maîtrise du Nei Dan, applicable dans les arts martiaux. Le combattant qui a développé le déplacement du Qi, depuis ces étapes embryonnaires où le Qi était surtout imaginé laborieusement et ressenti s'écoulant doucement dans les méridiens, est capable, en une fraction de seconde, de l'envoyer à travers un membre pour sortir et immobiliser l'adversaire.

Dans un tout autre but, les techniques de guérison et d'anesthésie utilisent le même procédé.
L'utilité finale, ou plutôt celle qui était à l'origine le premier but poursuivi, est d'employer ce Qi dans la méditation à des fins mentales et spirituelles.
Les images visuelles, auditives, olfactives, peuvent aussi faire partie des techniques de purification psycho-somatique, à la fois du corps, de l'énergie, des émotions.

Inversement, au cours des techniques de purification, ces sensations peuvent surgir spontanément.
La visualisation mentale de comportements mentaux, d'attitudes mentales, ou de simulation d'émotions, est également employée.

Le sourire intérieur

Enseigné par beaucoup de maîtres de Qi Gong, et d'une grande simplicité, cet exercice est conseillé au commencement de toute pratique interne et notamment de la méditation.

technique

- On commence « le sourire intérieur » en ajustant sa position corporelle, puis la tête, puis le visage. Mentalement, on esquisse un sourire en amorçant de façon imperceptible l'expression du sourire sur les yeux et sur les lèvres, expression à la fois rayonnante et énigmatique des représentations de Bouddha en méditation.

- Puis le regard émet le sourire dans les 5 organes, tour à tour
  coeur, poumons, foie, rate et pancréas, reins, et ensuite dans les organes génitaux, dans le coccyx, le sacrum, dans les vertèbres en remontant jusqu'au crâne, et à nouveau sur le visage.
  Ici, l'ordre de passage dans les organes suit le cycle Ko des 5 éléments .D'autres auteurs ou maîtres invitent à suivre le cycle Sheng de production de l'énergie : coeur, rate, poumon, rein, foie.

- On fait ensuite « l'eau céleste », et avec la déglutition de la salive on émet lumière et sourire. On visualise la descente de cette salive tout le long du tube digestif, depuis l'oesophage jusqu'à l'anus en passant par l'estomac, les intestins, le côlon, l'anus.

Effets

Le but de cette visualisation est de détendre physiquement tout le corps, et moralement de se dégager de toute ambiance de tension.
C'est réellement très efficace, et l'état de Yi Shou est rapidement obtenu. Les conditions favorables à un travail intérieur sont ainsi créées.

Ce simple exercice de visualisation a aussi des vertus thérapeutiques : prendre conscience de nos organes, de leur existence, de leur position, des informations qu'ils émettent, bonnes ou mauvaises, nous force à les respecter et en retour à les détendre par la « volonté inconsciente/conscience du corps » comme on pourrait l'appeler.

Cette visualisation n'a pas un effet anodin et enfantin comme sa simplicité pourrait tenter de le faire croire. En effet, voyager intérieurement et passer en revue toutes ces parties du corps, suscite la réception de messages des organes, des vertèbres etc. Avec l'entraînement différentes sensations sont perçues, en couleur, en bien-être ou malaise, en sensation de « touché intérieur ». En retour, l'émission du sourire a pour but de détendre, d'harmoniser, de régulariser. On y ajoute à son gré la visualisation colorée, le son, l'opération mentale de réparation si nécessaire.

La visualisation opère un retour en force aujourd'hui en médecine et en psychiatrie. Il faut citer avant tout les travaux remarquables des Simonton de Fort Worth au Texas sur les cancéreux, avec expérimentation scientifique dans les règles de l'art. Lui est un cancérologue universitaire, tout ce qu'il y a de plus officiel ; elle est psychothérapeute. Leurs expériences ont porté sur des cancéreux entraînés à des visualisations dans le but de stimuler leur immunité (en imaginant, entre autres, les globules blancs venant phagocyter et détruire leur cancer). Ces malades obtiennent un pourcentage de survie, contrôlé au bout de cinq ans, supérieur à un autre groupe qui a reçu les mêmes traitements sauf la visualisation.
Leur livre Getting well again a été un best-seller aux USA, traduit en français sous le titre : « Guérir envers et contre tout, le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer » (Editions EPI).

II y est question entre autres des travaux de Herbert Benson de Harvard dont j'ai visité le service et la salle d'exercices de Yoga en Novembre 1987. Ce chercheur a étudié pendant plus de 15 ans les effets comparés des différentes relaxations, Biofeed back, Yoga, méditations Zen, Transcendantales, etc. Benson est l'auteur de best-sellers comme The relaxation response (réponse de la relaxation), The mind Body effect (l'effet esprit-corps), The maximum mind (l'esprit optimum).
Une des applications de la visualisation taoïste est aussi la purification psycho-somatique des énergies nocives, des dysfonctionnements internes, et de la perturbation des 7 émotions (colères joie, souci, tristesse, désespoir, peur, frayeur) pouvant altérer les 5 organes et leur Qi. « La fusion

des 5 éléments», mise au point par Mantak Chia à partir des principes taoïstes traditionnels est une des techniques les plus simples et les plus efficaces enseignées actuellement.

L'orbite microcosmique

L'orbite microcosmique » est une respiration associée à la concentration et réalisant une méditation sur le circuit de « la petite circulation » Xiao Zhou Tian de la boucle des méridiens Du Mai et Ren Mai. Cette technique est la pierre angulaire des exercices de Qi Gong, la base du Nei Dan, de l'alchimie interne. Tous les maîtres de Qi Gong la décrivent ; elle trouve son utilisation dans les arts martiaux, dans les techniques médicales, dans les applications spirituelles sur le développement des états de conscience.

Une description de «l'orbite microcosmique » a déjà été apportée aux lecteurs français par le livre de Mantak Chia Énergie vitale et auto-guérison (éditions Dangles).

Technique

- **Positions du corps**
  La position habituelle est la posture assise, soit en demi-lotus, soit au bord d'une chaise. On peut se mettre aussi en position couchée sur le côté, notamment après un rapport sexuel lorsqu'on a pratiqué la restriction de l'orgasme ou de l'éjaculation, ou encore debout dans les exercices de stimulation.

- **Horaire**
  N'importe quelle heure peut convenir. Théoriquement, dans la tradition taoïste, les heures les plus propices sont entre 11 heures et 13 heures et entre 23 heures et 1 heure (à l'heure solaire). Ces heures sont le passage du Yang arrivé à l'acmé vers sa redescente (= solstice d'été), et du Yin maximum régénérant le Yang (= solstice d'hiver). La première solution (entre 11 et 13 heures), offre généralement plus de possibilités que la seconde, mais de 23 heures et 1 heure c'est le moment le plus optimum pour reconstituer en même temps son capital d'énergie Yang originelle (Yuan Qi), car c'est l'heure de potentialité maximum du Yang.
  Le moment le plus pratique et le plus favorable en dehors de ces extrêmes qui séduiront les puristes, demeure le matin au réveil, à la fin de la séance de Qi Gong quotidien, et à défaut, le soir.
  Les exercices de respiration et de mouvements de Qi Gong ainsi que les massages sont une bonne préparation avant de rentrer dans l'exécution de « l'orbite microcosmique », mais ne sont pas obligatoires, surtout quand la méthode est maîtrisée.

- **Quiétude mentale**
  Progressivement il faut détendre tout le corps et le visage et plonger dans l'état de quiétude mentale par le moyen favori, y compris « le sourire intérieur » si on a adopté cette méthode.

- **L'eau céleste**
  On commence le cycle en pratiquant « l'eau céleste », puis en divisant la salive en 3 parties, en l'énergétisant, en l'entourant de lumière et en l'avalant tout en visualisant son chemin jusqu'au Dan Tian.

- **Position de la langue**
  On cherche avec le bout de la langue la position confortable et la sensation la plus énergétique de contact avec le palais, pour établir « le pont ».
- **Respiration**

Après avoir avalé la salive et bien positionné la langue, on se concentre sur la sensation interne au Dan Tian, 4 cm environ sous le nombril et à l'intérieur du corps. Le mieux est de se laisser guider par la sensation de centre de gravité, de stabilité, de présence, ou de chaleur, ou de fourmillement qui peut surgir du silence disponible de la quiétude mentale absorbée à cet endroit. Si la sensation n'est pas assez forte, on fait quelques respirations dirigées au Dan Tian. Ou bien, préalablement, on aura pratiqué cette respiration, suivie ou non de « la respiration condensée par les 6 portes ».
Pendant l'exercice, on maintient une respiration naturelle, lente, silencieuse, inaudible. Certains sont partisans de la respiration « abdominale normale » et d'autres de la respiration « abdominale paradoxale ».

- **Concentration sur la circulation**
  L'étape suivante consiste à déplacer son attention et à circuler avec naturel tout autour de l'orbite que constituent le Du Mai et le Ren Mai réunis. Du Mai est appelé « cours volontaire de l'énergie » ou « vaisseau de contrôle »; Ren Mai : « canal de fonction » ou « cours involontaire de l'énergie »).

- On descend du Dan Tian jusqu'au périnée ;
- de là, on remonte le long de la colonne vertébrale, on passe sur le crâne, sur le front dans leur zone médiane et on va jusqu'au Yintang entre les sourcils ;
- du Yintang, on pénètre à l'intérieur du crâne, on se dirige 2 ou 3 cm en arrière (à la hauteur de l'hypophyse) pour descendre au sommet du palais ;
- du palais, on descend dans la gorge et on continue le trajet de Ren Mai jusqu'au point de départ, le Dan Tian (ou l'ombilic);
- on recommence à partir de là en un cycle ininterrompu.

En parcourant «la petite circulation», on passe bien entendu au-dessus de tous les points d'acupuncture de ces méridiens, et on s'arrête sur plusieurs d'entre eux, classiquement 12. Ces lieux où l'on marque une pause sont en relation avec les 12 hexagrammes des étapes fondamentales de transformation du Ciel Antérieur, à l'achèvement du Ciel Postérieur.
Ces hexagrammes sont attribués également à chacun des mois de l'année et des 12 heures du jour.
A ces 12 endroits il est nécessaire d'ajouter une jonction importante, lieu supplémentaire de concentration, le sommet du palais : Tianchi. En outre la station à la gorge n'est pas comptée parmi les 12 centres traditionnels. C'est donc en définitive sur 14 lieux et non sur 12 que l'adepte doit se concentrer successivement.

Les 12 centres traditionnels et les deux secondaires (fig.210,211,212,213)

- **Dan Tian** : « champ de cinabre », situé à 4 cm au-dessous du nombril, correspond au point Qihai (6VC) « mer de l'énergie ». Ce point porte aussi les noms de « nombril » et « diaphragme inférieur » ou « point Huang inférieur » (fig.211).

- **Huiyin** (1VC), « réunion des Yin » est au périnée, entre l'anus et les organes génitaux (fig.210). C'est le premier point du méridien Ren Mai qui émerge ici à partir d'un méridien interne qui vient du rein. Il porte aussi le nom de « cachette ».

- **Changqiang** (1VG) « grande force » se situe entre l'anus et la pointe du coccyx (fig.212). Il porte le surnom de Qijie « crevasse de l'énergie ».

- **Mingmen** (4VG), « porte de la lumière », « mandat céleste », point d'ancrage des énergies du Ciel Antérieur Yuan Qi et Jing Qi, est situé entre les 2ème et Sème vertèbres lombaires, au creux de la cambrure des reins (fig.212). Il porte le deuxième nom de Shulei « lieu

subordonné », démontrant la liaison de subordination quasi matérialisée par un lien de l'individu avec le Ciel Antérieur.

- **Jizhong** (6VG), « centre de l'axe vertébral » est le point situé au milieu de la colonne entre les llème et 12ème vertèbres dorsales (fig.212). Il a deux surnoms intéressants, l'un sur le plan médical : Jiyu «point à action spéciale sur l'axe vertébral» ; l'autre sur le plan spirituel : Shenzong « maître du Shen », de l'esprit.
  Pour le repérer, on se penche en avant : il est au-dessous de la vertèbre au milieu du dos qui saille le plus.
- **Lingtai** (1OVG), « route de l'esprit », se situe entre les 6ème et 7ème dorsales (fig.212). Ce point est à l'horizontale de la pointe des omoplates; il n'est pas recommandé de s'arrêter sur ce point ou son équivalent tant que « l'orbite microcosmique » n'est pas ouverte.

- **Dazhui** (14VG), « grande vertèbre » est situé sous la 7ème cervicale, la vertèbre la plus proéminente quand on baisse la tête (fig.212). Ce point s'appelle aussi « les cent labeurs ».

- **Fengfu** (16VG), « palais du vent », à la base de l'occiput, parfois remplacé par le Naohu (17VG) «porte du cerveau », à la partie la plus bombée de l'occiput (fig.213).

- **Baihui** (20VG) ,« cent réunions », point où convergent tous les méridiens. C'est le sommet du crâne, la fontanelle lambda, l'endroit de la plus forte convexité (fig.213). Ce point a quatre autres noms : « trois Yang », « les cinq rencontres » faisant allusion aux 5 éléments, « haut du sommet », et Tianman « la plénitude céleste ». Ce point est mis en rapport avec la glande épiphyse.

- **Yintang** ,«trace du front », entre les deux sourcils (fig.213). Ce point est en relation avec l'hypophyse. Il porte aussi les surnoms de chaudron de jade » et de « Mingmen ».

- **Tianchi** : « l'étang céleste » au sommet du palais (fig.213).
  Le fait que la langue touche le palais détermine et ouvre un point, le Xuanying, à l'endroit du contact (fig.213).

- **Tiantu** (22VC), dans le creux du haut du sternum entre les deux clavicules (fig.211). La concentration ne doit pas se faire en surface, mais à l'intérieur dans la profondeur du corps.

- **Shanzhong** (17VC), « milieu de la poitrine » se trouve au milieu du sternum, entre les deux mamelons, à hauteur du 4éme espace intercostal (fig.211). On l'appelle aussi Danzhong «vrai milieu » ou Yuanjian, « principe de la vie ». Là aussi la concentration se fait en profondeur.

- **Zhongwan** (12YC) : se trouve au milieu, entre la pointe du sternum et le nombril (fig.211). Il est nommé également Taicang « grand grenier ».

Comment ouvrir l'orbite microcosmique

On appelle ouverture de « la microcosmique », le fait d'avoir réellement réussi à conduire le Qi dans le circuit, et d'avoir éveillé tous les points, de les avoir sentis.

- **1 ère méthode** : elle consiste à respirer et à se concentrer dans le Dan Tian pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines, jusqu'à ce qu'il soit bien senti, éveillé ; puis à déplacer la concentration au point suivant, et le travailler autant de temps qu'il est nécessaire, et ainsi de suite. En pratiquant de la sorte, on doit finir la méditation en revenant en sens inverse pour repasser par tous les points jusqu'au Dan Tian, et ce, jusqu'à ce que tous les points soient ouverts.

- **2ème méthode** : au cours de la même séance, respirer plusieurs fois dans chacun des points en passant au suivant quand le Qi arrive. Dans cette méthode, une version simplifiée consiste à ne se concentrer que sur peu d'étapes : Dan Tian, Huiyin, Mingmen, Fengiu, Baihui, Yintang, sommet du palais et langue, et descente directe au Dan Tian.

- **3ème méthode** : au cours de la séance, on respire de la façon suivante : inspirer du Dan Tian ou du I-Iuiyin jusqu'au Yintang en montant par derrière, expirer du Yintang jusqu'au point de départ en passant par devant.
  Même exécutée lentement, une respiration pour une boucle, cela limite le temps de circulation. Cet exercice peut convenir pour accélérer, accentuer la vitesse du Qi. Mais l'effort de volonté peut au contraire faire perdre la sensation du Qi. Une variante consiste donc à ne pas tenir compte de la respiration : simplement inspirer et expirer lentement et silencieusement, et suivre l'évolution du Qi à sa propre vitesse qui est, en général, assez lente (1 mètre par seconde)

- **les 3 méthodes mélangées** : on peut au cours d'une séance développer particulièrement l'éveil d'un seul centre, puis intercaler la circulation par station, puis boucler « la microcosmique » en une seule respiration, ou en plusieurs, à sa vitesse.

Une séance se divise généralement en deux temps : une séquence de concentration par station, puis une séquence de circulation sans arrêt.

Exercices de stimulation

Trois exercices facilitent l'éveil des centres et l'ouverture de la microcosmique ; ils sont classés par ordre du plus naturel au plus dur.

- **La respiration paradoxale** : On pratique la respiration « abdominale paradoxale » (voir description plus haut). L'anus n'est pas contracté, mais le mouvement général très arrondi monte en arrière et redescend vers l'avant, entraînant le plancher pelvien comme une planche qui monte et descend sur les flots. Le mental (Yi), précède le Qi ; l'esprit lui fraye le chemin et l'aspire.

- **Les étapes contractées avec contraction de l'anus** : on respire de telle sorte qu'à l'inspiration on contracte l'anus et on tend successivement région lombaire, Jizhong, nuque, occiput, sommet de la tête.

- **Microscosmique avec rétention** : est démontrée par Jake Fratkin qui la tient de D. Tiu, mais qui est largement répandue. On inspire par « les 6 portes » jusqu'au Dan Tian, on bloque la respiration, on contracte l'anus, on fait monter le Qi jusqu'au Yintang par le Du Mai puis redescendre jusqu'au périnée par le Ren Mai ; le remonter ensuite à l'intérieur et au milieu du corps jusqu'au Dan Tian, puis on expire en laissant sortir le Qi par l'anus. On fait une inspiration par l'anus jusqu'au Dan Tian et expiration par l'anus. Puis on recommence plusieurs fois (fig.214).

Ces deux derniers exercices ne sont pas sans danger pour les cardiaques, les hypertendus, les personnes présentant des troubles du rythme ou des migraines ou une mauvaise circulation cérébrale.

Fin de la microcosmique

Finir au Dan Tian, y rassembler toute l'énergie puis faire tourner le Qi dans le Dan Tian 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 24 fois dans le sens opposé, pour l'homme. Pour la femme, c'est

l'inverse, 36 fois dans le sens opposé et 24 fois dans le sens des aiguilles. Puis frotter le Dan Tian avec les mains et enchaîner par « le massage de fin de Qi Gong ».

Sensation d'ouverture

on dit que « la microcosmique » est ouverte quand, au niveau de chaque centre on a pu sentir la présence du Qi par la chaleur, le fourmillement, le grattage comme par les pattes d'un insecte. Cette sensation n'est pas évidente et la même dans tous les points. C'est donc sur les sensations du Baihui (au sommet de la tête), du Yintang (entre les sourcils) et du palais, que l'on se base pour vérifier la jonction entre Du Mai et Ren Mai. Cette jonction est réellement établie lorsqu'à la pointe de la langue en contact avec le palais, on sent un fourmillement, des tremblements, un courant. Inutile de se concentrer sur la pointe, c'est le piège. Cette sensation arrive quand la concentration est sur le TianChi, le sommet du palais. Le corps peut avoir aussi quelques tremblements ou secousses.

Bien prendre la précaution de finir au Dan Tian et de redistribuer l'énergie en terminant la séance.
Par la suite, se concentrer plus longtemps sur les centres que l'on ne sent pas nettement pour les éveiller.

N'oublions pas que Du Mai et Ren Mai circulent normalement, que les points reçoivent tous de l'énergie, qu'il suffit de placer la langue pour relier entre eux les deux méridiens et ouvrir «la microcosmique». Cependant, cette situation physiologique est faible, latente, mais elle contient toutes les possibilités d'un élargissement du «tuyau», d'une clarification de ce qui y circule et d'une augmentation du débit, tous paramètres qui vont décupler les capacités physiques, cérébrales et psychiques.

«La microcosmique» s'ouvre donc progressivement. Les premiers signes sont les sensations au Dan Tian, au périnée, au sommet du crâne, au Yintang, dans la langue. Au fur et à mesure de la pratique, ces signes sont plus nets et la circulation du Qi peut être sentie de façon ininterrompue du début à la fin.

Utilisations, effets, dangers, conseils

« L'orbite microcosmique » est un exercice de santé, de régénération.
C'est la technique de longévité par excellence. Elle produit un nettoyage de tout le Yang par le Du Mai et de tout le Yin par le Ren Mai. Elle permet de se sentir rénové, reposé, d'avoir moins besoin de sommeil, de disposer de plus d'énergie, et en même temps, d'une énergie de meilleure qualité, clarifiée.

Selon les Taoïstes, le Du Mai représente le Ciel Antérieur et le Ren Mai le Ciel Postérieur. C'est donc pour eux une façon de réunir le plan non matérialisé d'avant la naissance au plan manifesté et matérialisé de l'être.

Cette respiration est le point de départ, l'archétype de la respiration embryonnaire, et fait déjà partie de l'alchimie interne véritable, du Nei Dan. Le Jing généré dans le Dan Tian est transformé en Qi et le Qi sublimé en Shen, principe mental, principe psychique, principe spirituel. Dit en d'autres termes, ce raffinement de l'énergie en conscience circulant dans le corps est une façon de raffiner et de nettoyer la conscience du corps, la conscience cellulaire.

Pendant les exercices, il peut affleurer d'ailleurs au mental des souvenirs, soit connus et même parmi les plus banals, soit inconnus, ainsi que des parfums et des sons. Il faut laisser faire et ne pas y apporter une attention particulière : c'est comme des bulles de mémoire qui étaient prisonnières dans le corps et qui se délivrent et viennent éclater à la surface. Rien ne sert d'emboîter le pas et d'en rajouter dans le scénario ou les effets théâtraux ; on continue le travail, tout simplement.

On comprend donc que les effets favorables sur la santé ne sont pas seulement dus à une meilleure circulation dans les tuyaux, un simple problème de plomberie, mais que le Qi ouvrant cette orbite et ces zones, modifie réellement tout le panorama psycho-somatique, toute la structure matière- énergie-conscience.

Cette relation « énergie-points d'acupuncture-conscience » permet d'ailleurs d'élucider les résultats quotidiens de l'acupuncture dans les états dépressifs, l'angoisse, les névroses réactionnelles.
Cette conscience cellulaire avec ses noeuds d'engrammes prisonniers dans le corps, les muscles, les tendons, les fascias, se retrouve dans les théories de diverses thérapies et techniques de nettoyage, et en premier lieu dans la cuirasse énergétique de Wilheim Reich (bioénergie), ainsi que dans l'ostéopathie, le rolfing, le rebirth, le cri primal, et les courants variés de multiples traditions shamaniques, du Mexique aux Indiens d'Amérique en passant par l'Afrique, l'Europe de l'Est, la Chine, le lapon, l'Inde.

Toutefois, dans l'entraînement régulier à l'ouverture de la microcosmique, le plus souvent, il ne se passe pas grand chose d'extraordinaire ; il n'y a pas ou peu de phénomènes «psychédéliques» ou «transes». Il se produit surtout un raffinement de la mémoire.

Signalons au passage que le Zazen représente une technique parmi les plus géniales de «microcosmique». Sans se concentrer sur le circuit ni aucun des centres à l'exception du Dan Tian, le travail se fait tout seul tandis que l'adepte en Dhyana concentre son mental sur la position du corps et la respiration, sans suivre aucune des pensées qui émergent, mais au contraire en positionnant la conscience dans la vacuité.

La microcosmique est donc un travail d'épuration, de purification en douceur que l'on peut généralement pratiquer seul, sans danger. On le sent d'ailleurs nettement en enregistrant des effets positifs : appétit, sommeil équilibré et modéré, souplesse du corps, calme, ouverture de conscience, présence à soi et aux situations, meilleure adaptation, absence ou diminution d'excitation psychique, de mauvaise humeur, de déprime, d'agressivité.

Lorsqu'il se passe quelque chose d'important, c'est que le noeud est important, le noeud physique comme le noeud psychique : c'est la même chose.
C'est pourquoi, au départ, si l'on a des problèmes de santé, des troubles vertébraux importants et connus, ou certaines faiblesses de type névrotique, il vaut mieux pratiquer avec une personne compétente qui a elle-même maîtrisé «la microcosmique».

Pratiquant seul, si l'on ressent des troubles physiques ou des sensations mentales étranges qui persistent après la méditation, ou si, au cours de l'exercice, les sensations émergentes sont fortes et incontrôlables, il vaut mieux tout arrêter et chercher un guide.

Il existe aussi dans cet ordre d'idée, des risques plus directement physiques, bien que rares et ne mettant pas sérieusement en danger.
Une personne migraineuse peut déclencher son mal de tête par «la microcosmique» ; c'est normal. Cela indique que le Qi est bien monté à la tête, mais du fait d'une asymétrie des os du crâne et d'un trouble latent de la circulation vertébrale et du liquide céphalo-rachidien, le Qi arrivé là s'est trouvé bloqué dans le blocage préexistant.
En pareille situation, on se soulage immédiatement en faisant «la microcosmique» à l'envers : on inspire par le Ren Mai et on expire par le Du Mai. Puis on cesse cette pratique provisoirement, jusqu'à ce que l'on ait consulté un acupuncteur ou un ostéopathe ou tout médecin de préférence au courant de ces méthodes.

La même prudence doit être observée par ceux qui se connaissent des troubles circulatoires cérébraux ou de l'épilepsie. Il en est de même des hypertendus ou des personnes menacées d'attaque cérébrale.

Il n'y a donc pas de contre-indication formelle; mais le mieux est d'être suivi et surveillé lorsqu'on présente une de ces maladies. Chez toutes ces personnes, les exercices de stimulation sont à déconseiller ainsi que la contraction de l'anus. Tout peut au contraire s'arranger progressivement si l'on ouvre «la microcosmique» en douceur. Ainsi, les troubles ostéopathiques ou neurologiques sont susceptibles de s'améliorer par eux-mêmes avec le temps.

Pour tous, en cas de céphalée ou d'augmentation de la tension artérielle, un exercice excellent est préconisé. Il est décrit dans divers classiques de Qi Gong :

> Inspirer du Dan Tian jusqu'à Ming Men, et du Ming Men, expirer en envoyant le Qi dans les jambes jusqu'aux plantes des pieds, au Yongquan (1 R). S'il le faut, placer une balle sous les pieds, au niveau du 1R, pour bien sentir mentalement cette zone.

De toutes façons, un suivi médical avec contrôle de la tension s'impose.

Le coeur est aussi une cible fragile. La raison en est que le Qi, lorsqu'il monte, peut exciter le cœur. Arrivé dans le dos au niveau des omoplates, il a en effet naturellement tendance à rentrer dans le coeur et à procurer des désordres comparables aux syndromes de la médecine chinoise de «feu de Ming Men» ou de «Yang du foie qui perturbe le cour», c'est à dire des troubles du rythme ou des douleurs cardiaques.

Pour cette raison, beaucoup de maîtres recommandent, au début, de passer directement de Mingmen ou de Jizhong au Fengfu sans s'arrêter aux points intermédiaires.

Pour les cardiaques (angine de poitrine, infarctus, etc.), ceux qui portent une pile ou qui ont des troubles du rythme, «la microcosmique» doit être pratiquée prudemment, avec un guide et en check-up régulier avec le médecin ou le cardiologue.

Même bien portant, si l'on sent une accélération du coeur ou des palpitations (extra-systoles) pendant «la microcosmique» ou dans les suites, c'est qu'il y a erreur ou exagération dans la pratique.

En fait, il est nécessaire de bien faire redescendre le Qi après l'avoir monté. Il est plus facile de monter dans Du Mai que de descendre dans Ren Mai. N'oublions pas que Du Mai s'appelle «vaisseau de contrôle». Donc il faut bien insister sur la descente à partir du Yintang. Chacun trouve son astuce pour intensifier ce phénomène.
J'ai trouvé la mienne ; je l'ai par la suite retrouvée dans des textes : c'est d'imaginer comme de l'eau qui descend. Mon image est une cascade qui chute violemment et vient frapper brutalement le sol en crépitant, à hauteur du Dan Tian ou du périnée. Chacun doit trouver l'image qui lui correspond bien. Mais on peut aussi s'aider des mains que l'on frotte du haut du sternum jusqu'au nombril, plusieurs fois, rapidement et légèrement.

Les autres utilisations de «la microcosmique» : dans le domaine des arts martiaux, du Tai Ji' Quan, et dans celui du Wai Qi, de l'émission du souffle thérapeutique transmis par les aiguilles ou par les mains.

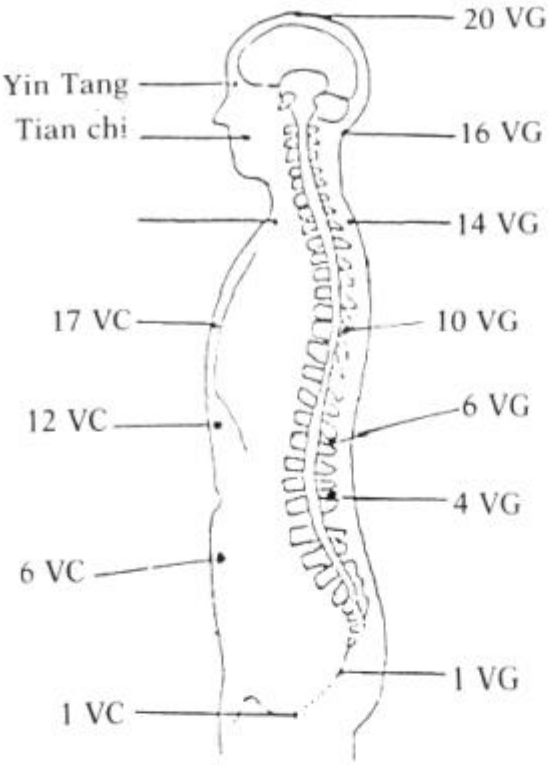


Fig. 210 : Etapes de l'Orbite microcosmique

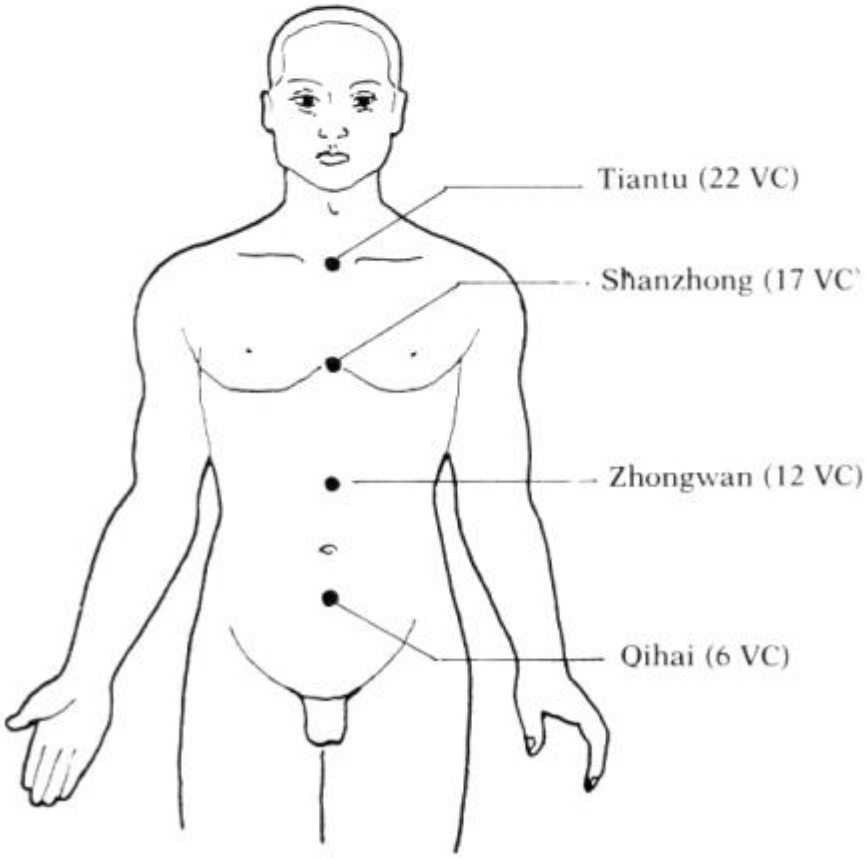


Fig. 211 : Points de concentration du tronc

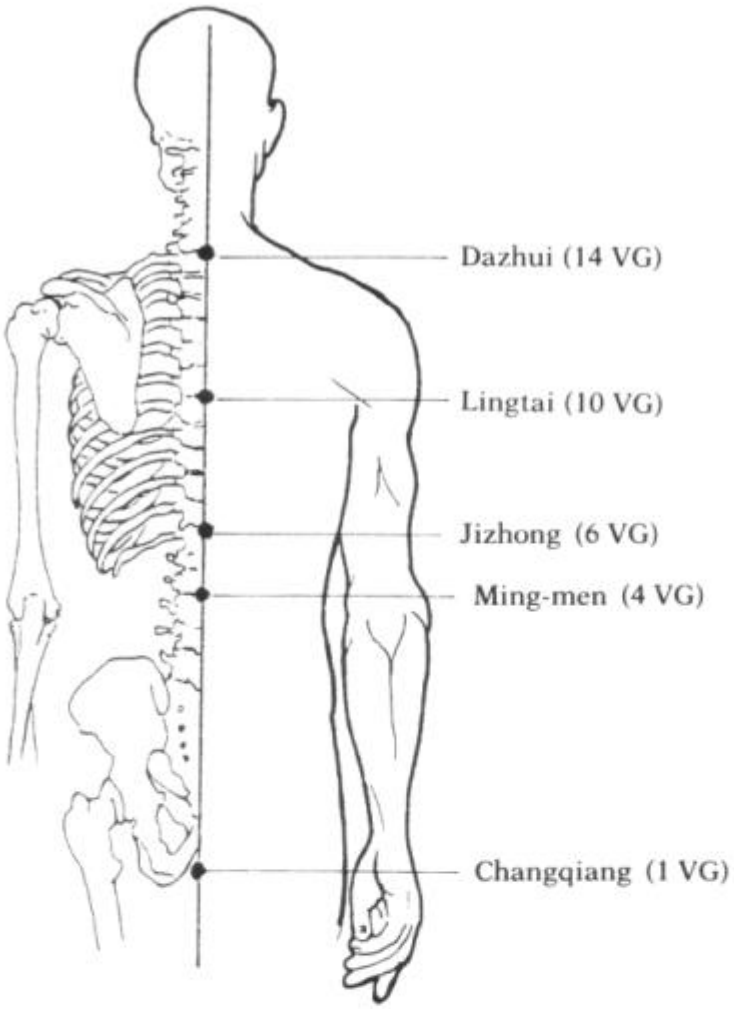


Fig. 212 : Points de concentration du dos

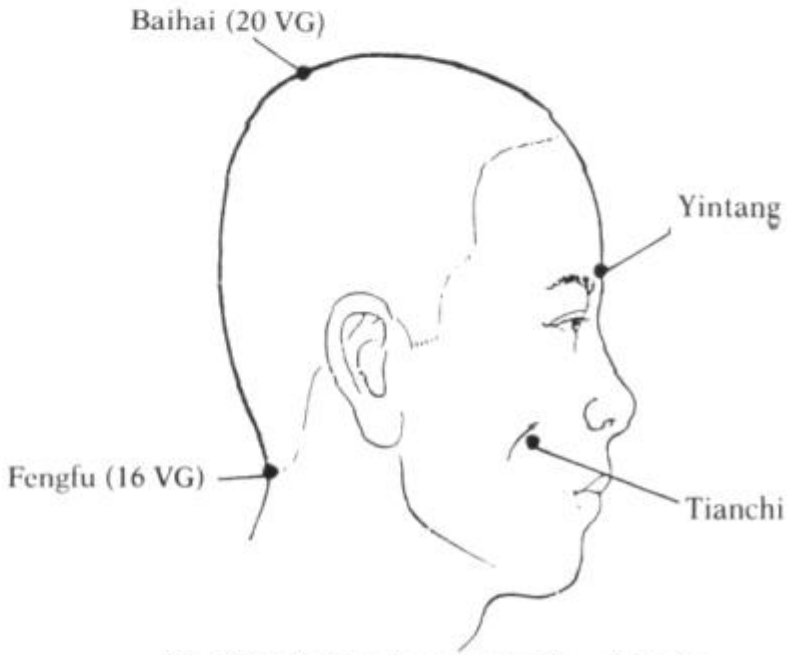


Fig. 213 : Points de concentration de la tête

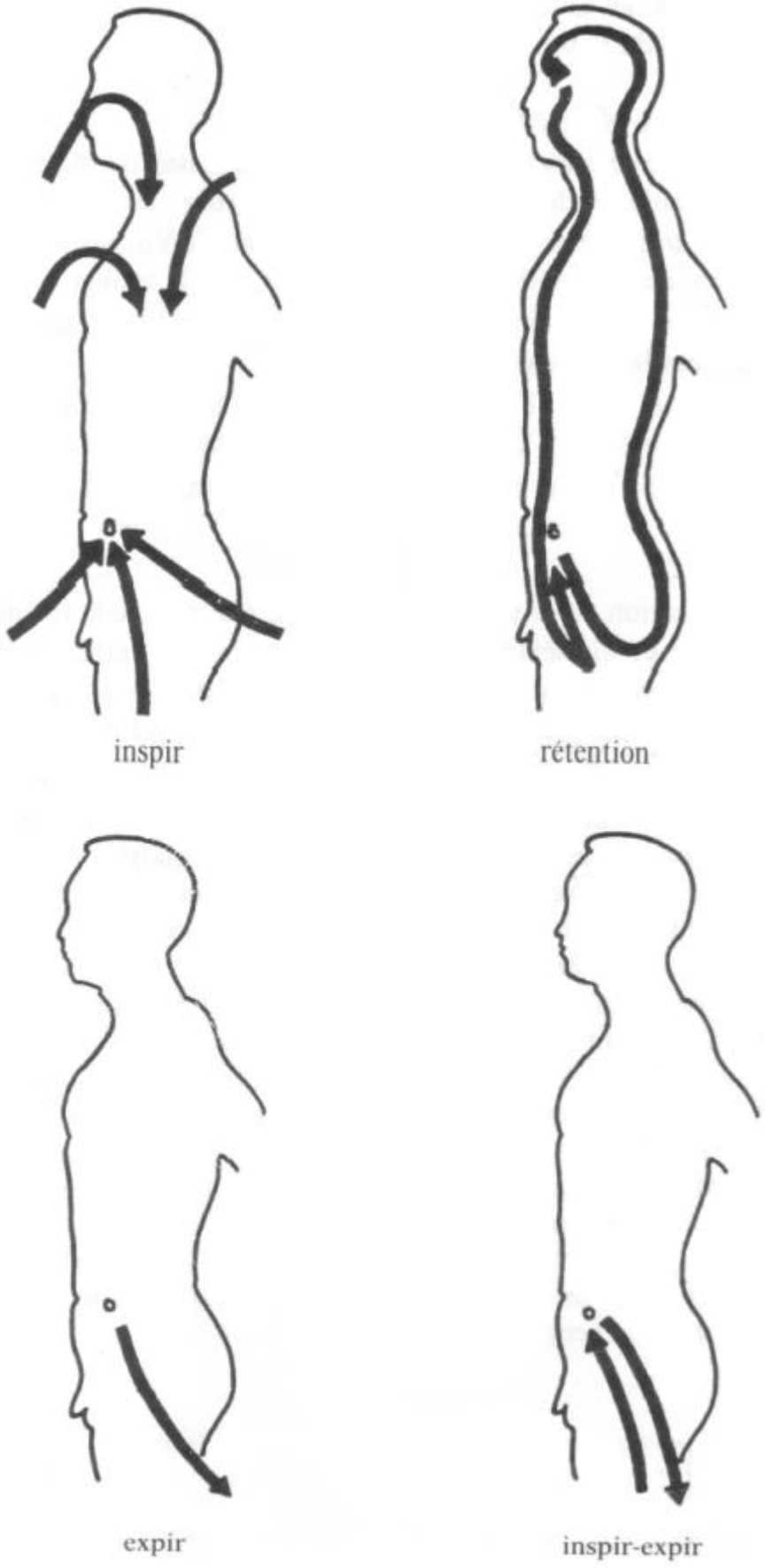


Fig. 214 : Microcosmique avec rétention

Ouverture des huit méridiens curieux

Cet exercice est le stade qui suit «la microcosmique». Il est préférable de le commencer une fois que «la microcosmique» a été ouverte. On peut toutefois démarrer prudemment la perméabilisation des 8 méridiens curieux en parallèle au travail de «la microcosmique».

On mémorisera les trajets des méridiens curieux en se référant aux figures 47 à 54.

Technique

- on se tient debout, le corps non rigide, les bras souples, l'esprit en Yi Shou, les yeux mi-clos.
- pendant toutes les inspirations on contracte l'anus et l'on respire par « les deux portes » : le nez et l'anus. Pendant toutes les expirations, on détend l'anus.

La contraction de l'anus est plus ou moins importante selon la volonté de chacun. Si elle est trop vigoureuse, elle peut entraîner certains troubles : essoufflement, palpitations, hypertension, vertiges. L'efficacité n'est pas proportionnelle à la vigueur de la contraction anale mais à l'état réussi de Yi Shou, de calme mental et de concentration dans cet état sur le trajet suivi par le Qi. La vitesse est à la fois proportionnelle à ses propres aptitudes respiratoires et à la vitesse du Qi si on arrive à le suivre et à l'accompagner. C'est difficile au début, mais ensuite c'est lui qui donnera progressivement le rythme.

Si cela peut être utile, il est possible d'accompagner respiration et visualisation avec le corps, en se baissant et se redressant, en suivant avec les mains le passage du Qi, comme nous l'avons vu pour « la microcosmique ». Par exemple, quand on descend du visage vers le périnée, on peut s'aider des mains, sans toucher le tronc, pour suivre l'énergie.

- Ouverture du **DU MAI** (fig.215, 47)
  on inspire à partir du périnée par la colonne vertébrale en suivant le trajet du méridien Du Mai jusqu'au Yintang, entre les sourcils (comme dans « la microcosmique »).

- Ouverture du **REN MAI** (f1g,215, 48) on expire par le devant du corps jusqu'au périnée.

- Ouverture du **DAI MAI** (fig.216, 50) on inspire du périnée à l'intérieur et au centre du corps jusqu'à hauteur du nombril, puis l'on dirige le souffle jusqu'au nombril où il se divise en deux et encercle la taille jusqu'à l'arrière, de part et d'autre de la colonne à environ 3 centimètres du milieu. Puis on monte de chaque côté de la colonne jusqu'aux omoplates en passant par la 7ème vertèbre cervicale, et en venant par-dessus l'épaule. On rappelle que tout ce trajet est effectué pendant l'inspiration.

- Ouverture du **YANG WEI MAI** (fig.217, 53) on expire par la face externe des bras et des avant-bras jusqu'aux bouts des doigts.

- Ouverture du **YIN WEI MAI** (fig.217, 54) on inspire depuis les bouts des doigts par la face palmaire des mains et la face intérieure des avant-bras et des bras, jusqu'à la poitrine.

- Ouverture du **CHONG MAI** (fig.218, 49) à partir de la poitrine on expire des deux côtés sur le ventre, le bas-ventre en surface, et les deux branches se rejoignent au périnée d'où, en inspirant l'on remonte au strict milieu du corps en un trajet unique et vertical jusqu'au cœur.

- Ouverture du **YANG QIAO MAI** (fig.219, 51)

on expire à l'intérieur du corps jusqu'au pubis, et de là, à nouveau le souffle se divise en deux pour aller vers les fesses et sortir aux hanches, aux têtes fémorales, et descendre le long de la face postérieure et externe de chaque jambe jusqu'aux pieds.

- Ouverture du **YIN QIAO MAI** (fig.219, 52)
  on passe par dessous les pieds au Yongquan (1R) et on inspire en remontant le long de la face interne des jambes et des cuisses, pour pénétrer par le périnée à l'intérieur du corps et remonter verticalement au centre jusqu'à la hauteur du nombril.

On termine en expirant et en laissant descendre le Qi du nombril jusqu'à l'anus.
A partir de là, on peut recommencer un ou plusieurs tours selon l'entraînement, l'aptitude, la tolérance à l'exercice.

Utilisation

Ces 8 méridiens forment la totalité de l'architecture ancestrale du corps, comme les voûtes de la nef, comme l'armature du bateau. Mais les plans de force sont immatériels et inductifs de la structure organique et mentale de l'individu. Ils représentent, pourrait-on dire, la conscience-énergie de l'être par où pénètre et opère Yuan Qi, l'énergie originelle du Ciel Antérieur ordonnant la vie selon le dessein insondable du TAO. tout le monde possède ces huit méridiens qui relèvent de l'énergie spirituelle Yin (Yinshen) et sont donc obturés. Seuls les immortels (Taoïstes) peuvent les débloquer par l'irruption du souffle Yang et parvenir au Tao ».

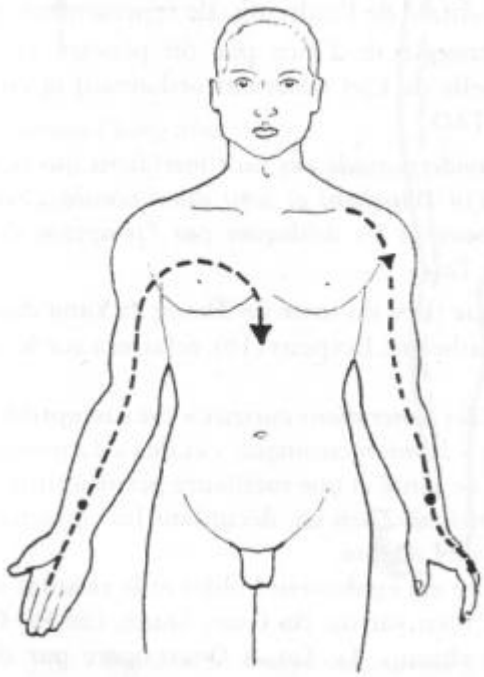
Cette remarque tirée du texte de Zhang Zi Yang dans le Nei Gong Tu Shuo cité par Catherine Despeux, éclairera sur le sens de ce travail.

L'ouverture des 8 méridiens curieux est susceptible d'apporter, tout comme celle de «la microcosmique» et des «12 méridiens principaux» un supplément de santé et une meilleure perméabilité de tout le corps à l'énergie authentique Zhen Qi, décuplant les capacités physiologiques et les pouvoirs de l'adepte.

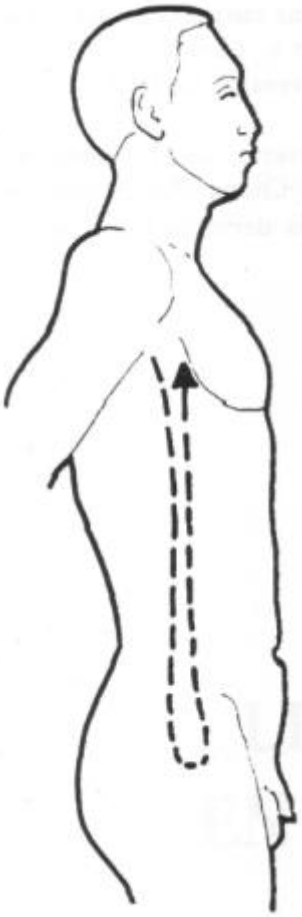
Cette ouverture est également l'objet et le résultat de la pratique du Tai Ji Quan et bien sûr du Ba Guan Quan, car Ba Guan veut dire 8 trigrammes en chinois. Le Tai Ji Quan opère par des déplacements synchrones des mouvements dans les 8 directions de l'espace correspondant aux 8 trigrammes et aux 8 méridiens curieux. Le Ba Guan Quan signifie « la boxe des huit trigrammes ».
Comme on l'a dit, l'unification des deux a inspiré à Ueshiba l'invention de l'Aïki-do.
Lorsque les 8 méridiens curieux sont ouverts, alors l'ouverture principale du méridien interne et médian, le Chong Mai ésotérique, peut se faire.

215

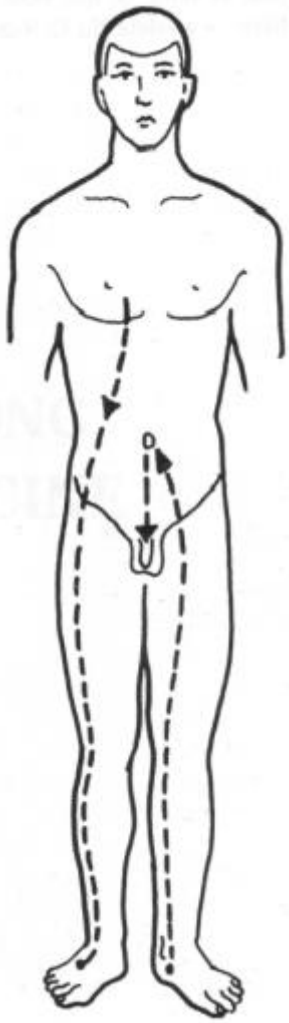
216



217



218



219

1) LE MERIDIEN DU MAI

Avec Ren Mai, il divise le corps en parties postérieure et antérieure. Du Mai circulant sur la face postérieure, donc Yang du corps, réunit tout le Yang de l'organisme vers lequel convergent les méridiens Yang. On le nomme vaisseau de contrôle (fig.47).

Fig. 47 : Méridien Du Mai

Fig. 48 : Méridien Ren Mai

2) LE MERIDIEN REN MAI

Il circule sur la face antérieure, donc Yin du corps, et réunit tous les méridiens Yin du corps (fig.48),

Fig. 49 : Méridien Chong Mai

3) LE MERIDIEN CHONG MAI

Il est double. Il débute à l'aine ; une branche droite et une gauche montent le long de l'abdomen et du thorax jusqu'à la tête, et descendent aussi dans les cuisses jusqu'aux pieds (fig.49). Ce vaisseau est en rapport avec les parties génitales, le sang des règles et les sécrétions d'hormones qui déterminent la virilité et la féminité. Il est concerné dans la grossesse.

Ces trois méridiens, Du Mai, Ren Mai et Chong Mai débutent dans les reins où ils puisent le Jing Qi qu'ils font circuler. Une branche commune va des reins jusqu'au périnée. Ils sont, comme on l'a déjà dit, importants dans la pratique du Qi Gong. Du Mai et Ren Mai forment l'*orbite microcosmique*, trajet de concentration pour la méditation. Chong Mai est l'axe le plus profond et central du corps qui est éveillé en dernier.

4) LE MERIDIEN DAI MAI

C'est le vaisseau ceinture qui entoure la taille en sortant des reins et en croisant le méridien de la vésicule (fig.50). Ce vaisseau encercle tous les méridiens, comme l'attache d'un fagot.

Fig. 50 : Méridien Dai Mai

5) LES MERIDIENS YIN ET YANG QIAO MAI

Ils vont des chevilles aux coins internes des yeux.

Le Yang Qiao débute du côté externe de chaque cheville au méridien Yang de l'EAU, le méridien de la vessie. Il monte à l'oeil en passant par le côté du corps et par l'épaule, et se rattache à l'occiput et au cerveau (fig.51).

Le Yin Qiao débute du côté interne de chaque cheville, au méridien Yin de l'EAU, le méridien du rein. Il monte à l'oeil, en passant par l'abdomen et la poitrine (fig.52).

Yang et Yin Qiao communiquent et s'équilibrent.

En plus du Jing qui coule en eux, ils règlent la circulation des liquides et participent à la motricité, au rythme du sommeil et du réveil.

Leur trouble entraîne paralysie flasque ou spasmodique, insomnie ou hypersomnie, épilepsie, agitation ou catalepsie, sécheresse et douleur des yeux ou larmoiement.

Ces deux méridiens sont très impliqués dans le contrôle de la motricité et de l'activité cérébrale. Ils sont sollicités quand on marche lentement, en en prenant conscience, les talons pointés, ou en alternant le poids sur les différentes parties de la voûte plantaire, comme c'est le cas dans les mouvements de Tai Ji Quan, mais aussi de Qi Gong debout ou en marche dans les exercices thérapeutiques.

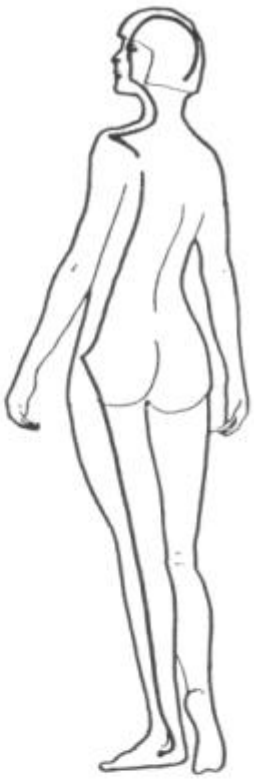


Fig. 51 : Méridien Yang Qiao Mai

Fig. 52 : Méridien Yin Qiao Mai

Cette sollicitation crée probablement un rétro-contrôle sur l'activité cérébrale, les zones de veille et de sommeil, pour induire une équilibration. En même temps, le schéma corporel et par conséquent la perception du moi dans l'espace sont concernés. La pratique régulière provoque, avec le temps, une indicible impression d'être bien situé dans le temps et dans l'espace, en vigilance accrue, sans agitation.

Yin et Yang Qiao déterminent la contraction des muscles quand ils sont activés. Certains adeptes décrivent des mouvements involontaires dans leur pratique, des soubresauts, des trémulations, des tremblements. Ces signes sont l'indice que Yin et Yang Qiao sont ouverts et stimulés.

6) LES MERIDIENS YIN ET YANG WEI MAI

Le Yang Wei Mai est un méridien de réunion et d'extériorisation de tous les Yang. Il commence à chaque cheville et suit la face postéro-externe du tronc jusqu'à l'occiput et au front (fig.53).

Il est chargé de contrôler la surface et de protéger le corps des atteintes de l'extérieur.

Ses signes d'atteinte sont des signes de chaleur et de froid, de fièvre et de frissons, démontrant la lutte entre le facteur nocif externe et l'énergie de défense.

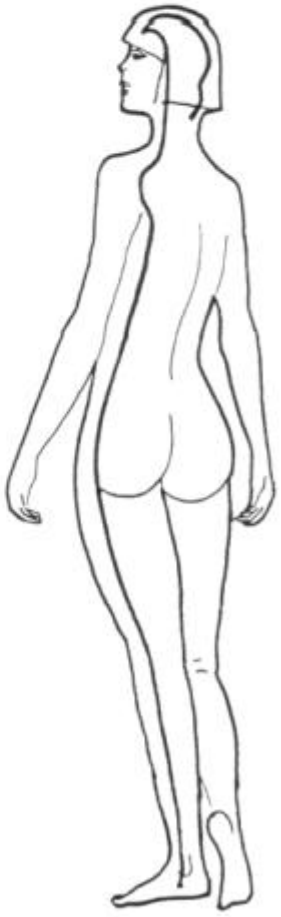


Fig. 53 : Méridien Yang Wei Mai

Fig. 54 : Méridien Yin Wei Mai

Le Yin Wei Mai commence à chaque mollet, passe à l'intérieur de la cuisse et court sur le côté du ventre et de la poitrine jusqu'à la gorge. Il est rattaché au cœur et à l'intérieur de l'organisme, dans la profondeur de l'abdomen et du tronc où chemine le Yin, et fait la jonction des méridiens Yin du bas et Yin du haut (fig.54).

Ses signes de perturbation sont avant tout les douleurs au cœur et les spasmes, vomissements, hoquets etc...

FA GONG

Entraînement pour émettre l'énergie par les mains

Soigner par les mains

Beaucoup d'adeptes en Chine s'entraînent aux techniques de Fa Gong pour obtenir le pouvoir de guérir par l'émission du Qi externe, du Wai Qi .

L'adepte émet le Wai Qi à partir du milieu de la paume de la Main, c'est à dire, à partir du point Laogong, 8ème point du méridien du maître du coeur; ou bien à partir du majeur et de l'index réunis.

Cette énergie est celle de l'adepte lui-même, accumulée au Dan Tian. Il semble donc y avoir une différence ici ayez la guérison par imposition des mains des magnétiseurs occidentaux qui se considèrent comme des canaux de transmission de l'énergie cosmique.

Ici, pour que l'adepte soit efficace, il faut qu'il ait développé la puissance de son Dan Tian. Aussi, même en connaissant la technique, un débutant ne peut avoir beaucoup d'efficacité.

Le Qi et le pouvoir

Les Chinois distinguent l'accumulation du Qi et le pouvoir.
L'accumulation du Qi s'obtient par tout l'entraînement au Qi Gong et au Tai Ji Quan, et en particulier le travail et les respirations au Dan Tian.

Le pouvoir, c'est l'acquisition de la possibilité de transmettre, de sortir, de projeter le Qi du corps. Cette recherche est commune aux thérapeutes et aux combattants des arts martiaux : les uns s'en servent pour guérir, les autres pour projeter l'adversaire. Aussi ont-ils en commun les mêmes exercices.
En dehors du Tai Ji Quan, un des arts martiaux les plus réputés dans le style interne pour l'acquisition de la projection du souffle, est le Hsing I.

L'entraînement de base

L'entraînement des adeptes au Hsing 1 est très dur. Une des postures qui apportent le plus le pouvoir d'émettre le souffle, est une posture debout, les jambes pliées et très écartées, les bras également écartés, les mains parallèles au sol (fig.5 et 6). Lorsque l'adepte est capable de garder cette position longtemps, il passe au stade suivant où la posture doit être tenue les jambes encore davantage pliées, comme si l'on était assis dans le vide, les cuisses parallèles au sol et perpendiculaires aux jambes.
La recherche du pouvoir est dangereuse physiquement et probablement psychiquement si l'on n'a pas un mental sain et une humilité naturelle.

Physiquement, cette posture est dangereuse à pratiquer d'emblée et longtemps car on peut perturber l'énergie. L'entraînement doit donc être progressif, en augmentant d'une minute par jour puis par semaine, et en commençant par 5 minutes une à deux fois par jour.

On ne pratique la deuxième position qu'après des mois d'entraînement de la première, quand on peut tenir une heure d'affilée.

Les résultats de cet entraînement de base sont considérables sur sa propre santé, comme toute posture debout. Mais ici, la vigueur personnelle est décuplée. C'est déjà en soi une auto-thérapeutique qui agit pour renforcer le Dan Tian et Ming Men où se trouve le Yang originel, le Yang des reins.

Les exercices de circulation du Qi

Ils servent à relier le Dan Tian aux mains, à Laogong et aux doigts.
Ces exercices ont pour but d'ouvrir les circuits, donc les méridiens, car plus un adepte aura ouvert « la microcosmique » et les méridiens principaux, mieux le Qi sera émis. Donc tous les exercices du Qi Gong interne (petite et grande révolutions célestes, Qi Gong en mouvement) ainsi que le Tai Ji Quan favoriseront cette connection.

Toutefois il existe des exercices spéciaux pour accélérer l'émission de Wai Qi. Ils forment la base du Fa Gong, tel l'enchaînement dit du «sceau de la main rouge». Ces enchaînements utilisent « la microcosmique » plus ou moins combinée à «la macrocosmique» avec plusieurs positionnements spéciaux de la langue et «aspiration par l'anus».

Utilisation et recommandations

L'utilisation du Wai Qi sert aussi bien à soigner qu'à faire le diagnostic, comme nous l'avons dit. En Chine, certains adeptes sont capables de repérer et d'évaluer la situation et le volume d'une tumeur à l'intérieur de l'organisme. Littéralement, ils sont capables de voir avec la main.

Par l'émission du Oi on peut, d'autre part, soigner toutes sortes de maladies car le Qi est globalement un régulateur, réduire certaines tumeurs, faire des anesthésies.
Mais il faut connaître le revers de la médaille.
L'émission du Wai Qi est une émission de son propre Qi. Selon Gu Nlei Chen, on perd donc un peu de son énergie chaque fois que l'on soigne un malade, ce qui oblige à continuer le travail d'accumulation du Qi. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas soigner trop de personnes le même jour par Wai Oi. Ceux qui abusent peuvent être littéralement épuisés en fin de journée.

Les Taoïstes ne sont pas très favorables à cet art pour les adeptes qui se destinent aux stades élevés de l'alchimie interne.
Car, le but de l'alchimie taoïste est de transformer le Oi en Shen, de le raffiner en principe spirituel ; et tout le Qi organique est nécessaire à cette opération.
Selon eux, soigner régulièrement par cette méthode revient à perdre son Qi, comme l'on perd son Jing lorsque l'on a trop de rapports sexuels, et par conséquent, cette perte, comme l'autre, peut aussi raccourcir la vie.

Ceci étant, une personne qui a su par sa discipline, accumuler beaucoup d'énergie, peut en passer aux autres sans nécessairement user prématurément son potentiel. Tout est affaire d'équilibre et d'entraînement. Les thérapeutes par Qi Gong de l'hôpital de Pékin s'entraînent 3 heures par jour en position de l'arbre et soignent le reste de la journée.

LES 5 ANIMAUX: WU QING XI

Historiquement mis au point par le célèbre médecin de l'antiquité Hua Tuo, le « jeu des 5 animaux » est un exercice traditionnel très prisé en Chine qui connaît, par là même, un nombre considérable de variantes.

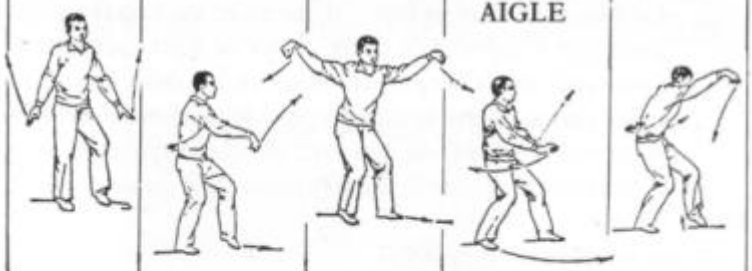
Le « jeu des 5 animaux » est considéré comme une combinaison du Qi Gong statique et du Qi Gong dynamique. Ces exercices jouent à la fois sur la souplesse, l'endurance, la concentration, et surtout le mimétisme. L'adepte doit s'identifier au Qi de l'animal, c'est à dire à ce qu'il dégage, à sa nature propre. De cette façon l'exercice redouble d'effet, celui du mouvement physique et celui de la valeur intrinsèque de l'animal qu'on essaie d'imiter.

Traditionnellement, les 5 animaux sont : le tigre, l'ours, le singe, l'oiseau et le serpent. Mais il existe des variantes dans le choix même de ces animaux. Quelquefois le serpent est remplacé par le dragon. L'oiseau est identifié le plus souvent à la grue, mais parfois à l'aigle ou à la cigogne.

Il existe par ailleurs une correspondance de ces 5 animaux avec les 5 éléments et par conséquent avec les méridiens d'acupuncture.

Cette correspondance n'est pas toujours la même selon les écoles, Nous donnons ici la plus répandue.
Parmi les variantes des « 5 animaux », on a sélectionné celle de l'école du Nord, la plus connue en France.

éléments	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
animal	TIGRE	DRAGON ou SERPENT	OURS	GRUE ou CIGOGNE ou AIGLE	SINGE
méridiens	F et VB	C et IG	Rt et E	P et GI	R et V



Le Tigre : (fig.137 a, b, c, d, e, f, g)$

- debout, pieds joints, genoux fléchis sans dépasser la pointe des pieds.
- on lève au ras du sol le pied droit et on l'avance d'un demi pas environ pour faire en sorte que le talon dépasse la pointe du pied gauche; puis, le pied étant parallèle au sol, on fait un arc de cercle et on le pose à un écart inférieur ou égal à la largeur des épaules.
- en même temps, on élève les bras fléchis sans dépasser les sourcils, les poignets cassés, les mains vers le bas, les doigts libres. Les mains et les avant-bras se redressent au dernier moment et s'abaissent quand on pose le pied.

- on exécute le même mouvement à gauche.
- il faut imaginer une balle d'énergie, légère, entre les mains, qu'on pousse vers l'avant et qu'on retire. On sent progressivement une sensation de chaleur dans les bras puis dans tout le corps.
- on continue d'avancer ainsi, selon cette marche rythmée ; le nombre de fois dépend de l'entraînement.
- **Effets** : traite les maladies pulmonaires comme l'asthme, l'emphysème ; les arthrites de l'épaule.

L'Ours: (figl38 a, b, c, d, e, i) * debout, pieds écartés de la largeur des épaules.

- on avance le pied de la même façon que précédemment.
- on Soulève les bras, les coudes à l'horizontale, les poings fermés sans être serrés ; il persiste un creux visible entrç le pouce et l'index. Les deux creux se font face, et on doit être conscient de l'énergie située entre les deux mains.
  au moment précis où l'on pose le pied, 011 tourne les hanches d'un mouvement sec qui entraîne le corps et la tête.
- puis on pratique le mouvement de l'autre côté.
- **Effets** : traite les problèmes digestifs, la sciatique.

Le Serpent : (fig.139 a, b, c)

- l'avancée se fait par petits pas seulement du côté gauche. * la jambe gauche avance, la droite la rejoint.
- les poings sont dans la même position que précédemment.
- on approche les poings en rapprochant les pieds et on les écarte quand le pied gauche avance. * on reprend le mouvement de l'autre côté en faisant des petits pas seulement du côté droit.
- **Effets :** assouplit la colonne vertébrale, fortifie le pancréas.

Le Singe. (fig,140 a, b)

- debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- le pied droit est avancé, genou fléchi ; le talon n'est pas posé, la jambe est perpendiculaire au sol.
- en même temps le bras droit est tendu vers lavant sans tension, les doits sont rapprochés en bec et pointent au-dessus du genou.
- la jambe gauche est en arrière, fléchie, et supporte poids du corps. Le talon est au sol.
- le bras gauche est levé, le coude écarté et à hauteur de l'épaule, la main gauche au-dessus de l'épaule, près de l'oreille, les doigts rapprochés en bec.
- on avance le pied gauche pour changer la position. Ne pas oublier de changer également la position des bras, et prendre garde â rester fléchi, â ne pas relever le corps.
- prendre un regard curieux, inquiet, alerte, comme celui du singe.
- **Effets** : arthrose du rachis cervical, dorsal et lombaire ; presbytie, troubles de la vision.

La Grue : (fig.141 a, b)

- même avancée des pieds que dans le « Tigre » et « l'Ours ». * soulever les deux bras en imitant l'envol de la grue tout en avançant la jambe gauche.
- redescendre les bras au moment où l'on pose le pied.
- puis remonter à nouveau les bras pendant qu'on avance la jambe droite.
- **Effets** : hypertension, maladies cardio-vasculaires.

Remarques sur le Wu Qing Xi:

- les mouvements doivent être exécutés avec légèreté, comme un jeu, comme un enfant en train de s'amuser.
- ne pas rechercher les sensations de chaleur; elles viennent d'elles-mêmes.
- quand on possède bien les mouvements, on peut les faire en reculant.
- on peut travailler chaque animal pendant une ou deux minutes ou même plus.

LES ANIMAUX DE LONGEVITE

Il ne faut pas confondre « les 5 animaux » avec les positions des animaux de longévité que sont « la Tortue, la Grue, le Daim ou Cerf ».
Les anciens Taoïstes avaient déduit de leurs observations que ces trois animaux sont parmi ceux qui vivent le plus longtemps. Afin de prolonger leur vie en captant cette capacité de longévité, ils mirent au point des exercices imitant le comportement de ces trois animaux.

La Tortue : est un mouvement qui porte sur le cou, poussé vers lavant puis vers l'arrière en faisant décrire au menton un large ovale. (déjà vu plus haut, fig. 95 a, b).

La Grue : est une respiration par l'abdomen, en position couchée ou assise.
- en inspirant, on gonfle très progressivement le ventre pour former comme un ballon.
- en expirant, on rentre le ventre au maximum.
L'enjeu est de parvenir à un rythme respiratoire très lent.

Le Daim : est utilisé dans les exercices d'entraînement du Kung Fu sexuel. Des variantes existent en dehors du programme sexuel, mais dont le but est toujours de fortifier le Dan Tian et l'énergie sexuelle.
Une d'elle consiste à se tenir debout, 70% du poids sur la jambe arrière. L'autre jambe est avancée légèrement sur le côté d'un pas chaque fois égal à la largeur des épaules. La pointe du pied de la jambe avant est à 45°. Le tronc se tourne pour suivre cet axe, et les bras fléchis sont légèrement avancés, les mains se faisant face. Le mouvement imperceptible, à peine visible, est donné par le coccyx en cercles verticaux, figurant la courte queue du daim. Les mains suivent imperceptiblement ce même mouvement.

LES AUTRES ANIMAUX

D'autres exercices portent des noms d'animaux et sont pratiqués isolément comme posture de Qi Gong statique du Qi Gong dur ou détendu. A titre d'exemples, citons « le Dragon » (fig.142), « le Tigre » (fig.143), « la Tortue » (fig.144), « le Phénix » (fig.145).

EXERCICES D'ETIREMENT

Les exercices d'étirement sont des mouvements plus mineurs du Qi Gong. Ils peuvent se pratiquer seuls ou à la suite de « l'ouverture des articulations ». C'est un mélange, une synthèse d'exercices d'étirement comme on en retrouve dans la gymnastique suédoise qui s'en est inspirée, et de postures de Yoga indien qui, lui, a inspiré le Qi Gong.
Les mouvements se font avec lenteur et concentration, dans l'état de calme de l'esprit, l'attention portée sur la respiration.
La position est maintenue peu de temps, de 15 à 30 secondes, et répétée de 3 à 5 fois.

- Etirement antérieur : (fig.146 a, b)
- Etirement postérieur : (fig.147 a, b)
- Etirement latéral : (fig.148 a, b)

Ces trois mouvements ne sont pas nécessaires lorsque ces exercices sont pratiqués après « le déblocage des articulations » puisque ce dernier les contient.

- Torsion couchée: (fig.149)
- Le serpent ; (fig,150)
- L'arc : (fig.151)
- La pince assise : (fig.152 a, b)
- La pince d'une seule jambe : (fig.153)
- La chandelle : (fig.154 a, b)
- Le crocodile : (fig.155)

Utilisation

Les effets de ces étirements, notamment ceux des postures de Yoga, allient l'étirement physique aux bénéfices subtils des asanas.

Dans l'antiquité, le Yoga a influencé le Qi Gong et lui a apporté ces postures. Même aujourd'hui les Chinois ne sont pas fermés à ces techniques, témoin la revue actuelle Qi Gong Magazine qui publiait en Avril 1984 « la salutation au soleil ».

Inversement, les Indiens sont aujourd'hui influencés et perméables à la culture chinoise et beaucoup d'entre eux pratiquent le Tai Ji Ouan.

La physiologie chinoise et les exercices de style chinois ont parfois inspiré dans l'histoire des innovations dans la pratique du Yoga. C'est le cas d'un grand courant d'origine française que l'on doit à Lucien Ferrer et qui fût poursuivi par Roger Clerc : le Yoga de l’énergie, qui mérite d'être connu.

Les animaux (1 de 5)

Fig. 137a

Fig. 137b

Fig.137c

Fig. 137d

Fig. 137e

Fig. 137f

Fig. 137g

Les animaux **(2 de 5)**

Fig. 138a

Fig. 138b

Fig. 138c

Fig. 138d

Fig. 138e

Fig. 138f

Fig. 139a

Fig. 139b

Fig. 139c

Les animaux (3 de 5)

Fig. 140a

Fig. 140b

Fig. 141a

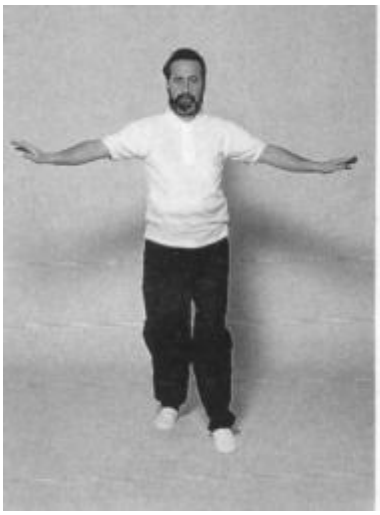


Fig. 141b

Fig. 142

Fig. 143

Fig. 144

Fig. 145

Les animaux (4 de 5)

Fig. 146a

Fig.146b

Fig. 147a

Fig. 147b

Fig. 148a

Fig. 148b

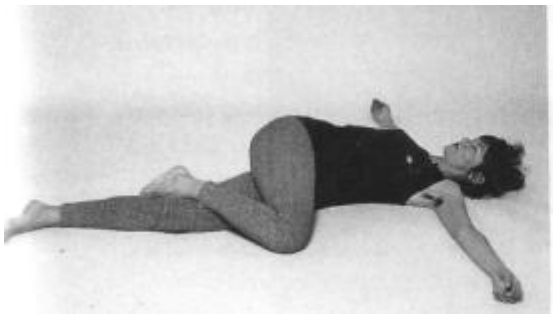


Fig. 149

Fig. 150

Les animaux **(5 de 5)**

Fig. 151

Fig. 152a

Fig. 152b

Fig. 153

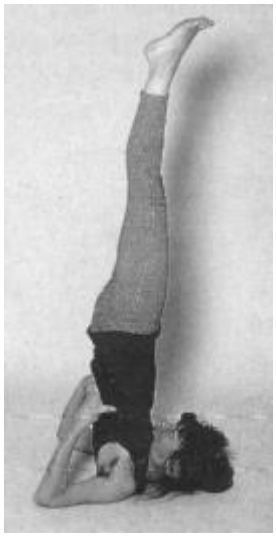


Fig. 154a

Fig. 154b

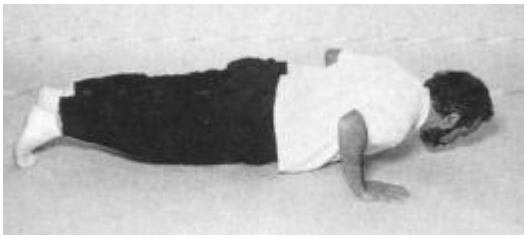


Fig. 155

LES MASSAGES

L'auto-massage traduit indistinctement les termes Dao Yin ou An-mo.
Certains auto-massages sont partie intégrante du Qi Gong et sont d'application quotidienne, d'autres rentrent dans le cadre thérapeutique et s'adaptent aux maladies ou symptômes à traiter.

LE MASSAGE GENERAL DU MATIN

Ce massage est très connu et on le retrouve enseigné dans beaucoup d'écoles. Chaque massage doit être effectué peu de temps, environ 10 secondes. Le frottement des mains l'une contre l'autre dépend de leur température et de la sensation d'arrivée du Qi dans les mains.

Technique

- frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et y faire venir l'énergie (fig.160).
- massage-frottement du visage avec les mains, en allant vite et en effleurant le visage. Bien chauffer la peau (fig.161).
- frotter à nouveau les mains.
- massage du front : les mains essuient le front l'une après l'autre, rapidement et en exerçant une pression (fig.162 a, b).
- massage de la bouche: idem (fig.163 a, b).
- assez souvent, penser à frotter à nouveau les mains pendant quelques secondes.
- massage du cuir chevelu : on le frotte avec le bout des doigts depuis le front jusqu'à la nuque par petites saccades et en appuyant fort (fig.l64).
- massage des yeux : depuis la racine du nez jusqu'à la racine des cheveux, horizontalement, les deux mains en même temps, énergiquement mais sans appuyer trop fort (fig.165).
- massage des ailes du nez : de haut en bas, avec le bord des index (fig.166).
- massage des lèvres : un index est posé horizontalement au-dessus de la lèvre supérieure et l'autre index au-dessous de la lèvre inférieure. On frotte énergiquement puis on intervertit les doigts (fig.167).
- massage des régions pré-auriculaire et rétro•auriculaire : passer chaque oreille entre annulaire et majeur et frotter vigoureusement (fig.168).
- massage des oreilles : poser les paumes sur les oreilles en exerçant une pression assez forte, et frotter d'avant en arrière et d'arrière en avant. Quand on revient de l'arrière vers l'avant, l'oreille doit se plier (flg.l69 a).
- massage du pavillon de l'oreille : on peut ajouter un massage plus attentif de tout le pavillon de l'oreille, conque, hélix, anthélix, fossette, lobule, en s'attardant et en appuyant fortement sur les zones sensibles (fig. 169b).
- massage de la région sous-occipitale de part et d'autre des vertèbres, avec index, majeurs et annulaires joints, en appuyant fort et en faisant de petits cercles (fig.170).
- massage de la nuque : les mains posées sur la nuque, on descend jusqu'au thorax.
- massage de la région sous-claviculaire, tout près du sternum
  a) les bras croisés, les doigts joints. Avec les doigts, on frotte fortement cette région (fig.171).
  b) on décroise les bras, on rapproche et on pointe les doigts et on tapote l'angle entre la clavicule et le sternum, à droite avec la main gauche tandis que la droite tapote sous l'aisselle (à deux travers de main sous l'aisselle). Puis on change de sens (fig.172).
- massage des bras : on descend la main droite sur la face interne du bras gauche et on la remonte sur la face externe, donc dans le sens des méridiens. Le mouvement est rapide et vigoureux. Puis on change de côté (fig.173-174).
- massage des membres inférieurs : les doigts un peu écartés, on descend les mains le long de la face postéro-externe des jambes et on remonte sur la face antéro-interne, donc également dans le sens des méridiens (fig.175 a,b).
- massage du Dan Tian

a) masser comme en essuyant vigoureusement, une main après l'autre sur le Dan Tian (fig.176 a,b).
b) frapper avec les deux poings la région sous-ombilicale par petits coups rapides et fermes (fig.177). Femme enceinte s'abstenir bien sûr.

- massage de la région lombaire : les mains fermées, avec pouces et index en cercle, frotter de part et d'autre de la colonne vertébrale dans le creux des reins, puis avec les deux poings, tapoter la région lombaire (fig.178 a, b).

Explications
On stimule la circulation du sang et du Qi par le réchauffement des mains.
Le massage du visage vise à faire descendre l'énergie Yang du visage dans le reste du corps. Ces frictions ont aussi, par l'activation de la circulation, une action réputée sur les rides.
Le massage du cuir chevelu relance la circulation énergétique dans les méridiens de la vessie et de la vésicule biliaire et préviendrait la chute des cheveux.
Le massage des oreilles relance l'énergie dans cette région et peut rétablir la perméabilité des trompes d'Eustache. La stimulation du pavillon de l'oreille stimule le corps tout entier car l'oreille est une grande zone de réflexothérapie comme en témoigne l'auriculothérapie.
Le massage du nez évite l'accumulation de mucus dans le nez et permet un meilleur mouchage.
Le massage sus et sous-labial permet une meilleure communication des méridiens Du Mai et Ren Mai, cela aide à la « clarté mentale ». Les deux points massés sont le Renzhong (26VG) « centre de l'homme » entre le nez et la lèvre supérieure, et le Çhengjiang (24VC) dans la fossette du menton.
Le massage de la nuque entraîne une détente de cette région et un drainage des vaisseaux lymphatiques de la région cervicale latérale et antérieure.
Le massage rapide des membres supérieurs et inférieurs active la circulation du Qi et du sang dans le sens des méridiens. Cette activation
perméabilise les méridiens, augmente le débit du Qi et prépare au travail de « la grande circulation » : « l'orbite macrocosmique ».

Utilisation
Ce « massage général » est un véritable joyau de santé, une pièce maîtresse de la pratique du Qi Gong. La plupart des adeptes le respecte et l'a adopté.

C'est la première chose que l'on pratique le matin au réveil, au pire en le commençant dans son lit si on a un peu de mal à se lever, car le massage réveille instantanément et l'on se sent tout ragaillardi, dynamique.
Il doit inaugurer toute séance de Qi Gong. Et même si l'on est pressé, le matin, on peut s'en tenir là. De la même façon, si dans la journée on a un coup de fatigue, si on a froid au visage, si on s'endort au volant (à condition de s'arrêter bien sûr !), on peut faire toute la série ou masser seulement le visage, les pavillons de l'oreille, la région lombaire, le Dan Tian, puis faire « la respiration au Dan Tian.

MASSAGE DE FIN DE QI GONG
Ce même « massage général » est utilisé aussi à la fin de chaque séance de Qi Gong. On n'est pas obligé de le faire aussi méticuleusement, en détail, l'ordre varie un peu.

Technique

- frotter le Dan Tian.
- frotter la région lombaire. Puis on introduit deux nouveaux massages :
- tapoter avec le poing droit au milieu de la poitrine, â gauche, â droite.
- tapoter l'abdomen avec le plat de la main.
- on revient au massage du visage et du cuir chevelu, très rapidement, sans trop insister, en sautant éventuellement quelques exercices.

- tapoter avec les poings le Dan Tian, puis la région du Ming Men jusqu'au bout du sacrum, sur la tête, sur la nuque, sur les bras et les avant-bras, et enfin avec les mains ouvertes, les cuisses et les jambes.

Effet
En fin de Qi Gong, l'effet de ce massage est de distribuer le Qi accumulé au Dan Tian dans tout le corps pour nourrir les cellules de Jing, de l'essence produite par les exercices. De cette façon, le feu de Ming Men accumulé à l'intérieur ne donnera pas de sensations désagréables d'excitation gastrique ou psychique. En même temps cela renforce l'énergie des muscles.
Le massage de fin de Qi Gong n'est donc pas qu'une simple formalité : c'est un moment important de distribution des bénéfices du travail.

LES MASSAGES DE LONGEVITE
Ces exercices sont issus de la tradition taoïste. Tous les maîtres de Qi Gong les enseignent avec quelques variantes personnelles.
Ces massages peuvent s'intégrer au « massage général » pour former un seul enchaînement ou être pratiqués seuls à la fin d'une séance.

Massage de la thyroïde: (fig.179 a, b, c)
Le pouce et l'index étant placés de part et d'autre de la trachée-artère, la faire bouger en descendant les doigts jusqu'à la base du cou puis en les remontant (3 à 4 fois).
(Bons résultats pour les maux de gorge, les angines).

Massage des reins: (fig.180)
Frotter les reins et les tapoter comme dans « le massage général » et «le massage de fin de Qi Gong».
(Cet exercice prévient les calculs rénaux. Si c'est un peu douloureux c'est que c'est nécessaire).

Massage du coeur : (fig.181)
Avec trois doigts masser en tournant juste sous le sternum ; et en même temps, pousser la pointe de la langue contre le palais pour renforcer le coeur. (Excellent pour fortifier le coeur).

Massage du foie : (fig.182)
Placer les doigts contre les côtes, juste sous le sternum, et tirer les côtes vers l'extérieur. PLUS descendre les doigts un peu plus bas et tirer à nouveau. On descend ainsi jusque sous la dernière opte, et on recommence 2 ou 3 fois en insistant sur les points douloureux si on en rencontre.

Massage de l'estomac et des intestins : (fig.183 et 184)
Massage circulaire de tout le ventre en commençant par le plexus solaire et en faisant des cercles de plus en plus grands.
(On peut faire ce massage allongé sur le dos ; il facilite le transit et améliore les colites. En cas de constipation, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, comme indiqué sur la figure. En cas de diarrhée, tourner en sens inverse).

Massage des yeux
Massages et gymnastique des yeux sont très efficaces sur beaucoup de maladies oculaires s'ils sont pratiqués tous les jours, et notamment pour la myopie. La Chine Populaire a rendu ces exercices obligatoires aux enfants, à l'école. Les statistiques montrent une réduction importante des cas de myopie et une amélioration ou bien une stabilisation des myopies installées. Le traitement par acupuncture en complément, est efficace.

Masser les muscles des yeux.

Les quatre muscles des yeux sont les plus petits du corps. Ils aident à contrôler la vision par déformation du cristallin. Ils sont fragiles ; il ne faut donc pas appuyer fort, pas plus que si l'on voulait seulement bouger les paupières. Ne pas faire ce massage deux fois consécutives, mais on peut le faire plusieurs fois dans la journée surtout si l'on fatigue sa vue (conduite de nuit, travail au néon ou sur écran etc.).

- regarder vers le haut et poser doucement les index entre le bord inférieur de l'orbite et la base du globe oculaire. Faire avec délicatesse 3 ou 4 petits mouvements horizontaux (droite-gauche) avec les index (fig.185).
- regarder vers le bas et faire les mêmes mouvements, les index posés entre le bord supérieur de l'orbite et le globe oculaire (fig.186).
- regarder à droite et poser le bout des index sur le coin interne de l'oeil droit et sur le bord externe de l'oeil gauche (le regard ne doit pas voir les index). Frotter très légèrement 3 ôu 4 fois (fig.187).
- idem de l'autre côté (fig.188).
- fermer les yeux et poser la pointe de trois doigts contre la racine du nez. Faire des effleurements sur toute la longueur des yeux (5 à 10 fois) (fig.189 et 190) (ne pas aller dans le sens opposé, extérieur vers intérieur).
- masser les points d'acupuncture autour des yeux
  L'orbite de l'oeil est comparée à un poisson : le coin interne de l'oeil représente la bouche (fig.191). Tout autour de cet oeil-poisson sont situés les points d'acupuncture qui s'occupent de cette région et qui ont tous des indications ophtalmiques : conjonctivite, myopie, vue floue, vue nocturne déficiente, glaucome, cataracte...
- au coin des yeux, juste à la base du nez, pincer entre le pouce et l'index (fig.192).
- sous l'os inférieur de l'orbite, à quelques millimètres, à l'aplomb du milieu de l'orbite, on sent une petite dépression. Presser et « gommer » ce point (fig.193).
- poser les pouces sur les tempes et la 2ème phalange de l'index plié sur les sourcils. Tirer vers l'extérieur en partant de la base des sourcils, juste sur l'orbite, puis faire la même chose avec l'orbite inférieure : on remonte vers les tempes en appuyant; ça doit faire mal (fig.194 et 195). Faire cet exercice plusieurs fois.
- masser le palais du vent : faire des cercles avec les deux pouces appuyés fortement dans les deux dépressions sous l'occiput. Ce point d'acupuncture est le 20ème de la vésicule biliaire, Fengchi (20VB) (fig.196). Il traite toutes les maladies oculaires.

Gymnastique des yeux

En cas de troubles oculaires et particulièrement de baisse de la vue, de myopie, on complète ces exercices par la gymnastique des yeux qui existe dans le Qi Gong comme dans le Yoga.

- regarder en forçant le regard vers le haut puis vers le bas plusieurs fois.
- la même chose latéralement.
- en diagonale, à droite en haut et à gauche en bas, puis inverser.
- faire des cercles avec les globes oculaires, plusieurs cercles dans chaque sens.

Massage des oreilles

1er exercice.« tambour céleste » : il en existe deux formes, ces exercices préviennent la calcification des trois petits os à l'intérieur de l'oreille : marteau, enclume, étrier, à l'origine de l'otospongiose, surdité sénile. Quand l'otospongiose est à son début, pratiquer ces exercices deux fois par jour pour ralentir le processus.

1 ère forme : boucher les oreilles en appuyant fortement avec l'index sur le tragus (fig.197) ; avec l'ongle du majeur tapoter 36 fois l'ongle de l'index ; le bruit doit être fort et créer une vibration.

2ème forme : les mains placées sur les oreilles et repliant le pavillon rendent sourd aux bruits extérieurs. Placer les majeurs à la base de l'occiput, et placer ensuite les index sur les majeurs. Par

pichenettes brusques, faire glisser les index pour tapoter la base du crâne 36 fois. C'est « le tambour céleste » classique des Taoïstes tel qu'il est pratiqué dans le « Ba Duan Jin assis » (fig.198).

2ème exercice : obstruer les conduits auditifs en enfonçant les index et secouer, puis déboucher brutalement pour créer une dépression (fig.199).

3ème exercice : on se bouche les narines et on compresse et décompresse plusieurs fois pour faire vibrer la membrane en tentant d'inspirer et d'expirer très fort pour s'opposer à la pression des doigts (fig.200).
4ème exercice : massage du pavillon tout entier, et point par point des lobules, des hélix, des anthélix, des conques, comme vu précédemment. L'effet est revigorant, défatigant.

Massage des gencives et des dents
Ces exercices évitent que les dents se déchaussent, préviennent les problèmes de gencives. Il faut insister là où l'on sent une petite douleur car c'est l'endroit où la gencive n'est pas saine. En décontractant aussi les muscles, ces exercices peuvent contribuer à l'amélioration des malocclusions et des troubles de l'articulation temporo-maxillaire.

Tapotement : tapoter les joues et le menton avec le bout des doigts, au niveau des gencives, des arcades mandibulaires, la bouche étant un peu ouverte, les mâchoires desserrées. Bien tapoter partout (fig.201 a et b).

Massage : placer les pouces sous les mâchoires et masser de la pointe du menton jusqu'aux oreilles (fig.202).

claquement des dents : exercice classique du « Baduan Jin assis » utilisé en thérapeutique. Ouvrir la bouche et claquer d'une façon soudaine les dents comme si l'on voulait mordre, donc comme si c'était la mâchoire supérieure qui allait vers la mâchoire inférieure. Quand les dents se touchent, serrer un peu les mâchoires avant de les ouvrir à nouveau. A faire 36 fois ; le rythme est assez rapide, un claquement toutes les secondes environ (fig.203 a,b).

Massage des mains
Ces exercices complètent le déblocage des articulations des poignets et des doigts vu précédemment. Les Chinois apportent une grande attention à la souplesse des doigts car c'est une garantie de bonne circulation des méridiens qui y arrivent et qui en partent. Un de leurs exercices favoris est de rouler deux lourdes boules d'acier tenues dans les paumes par un mouvement habile des doigts. En Chine, on voit souvent, dans les parcs ou même dans l'autobus, des personnes s'adonnant à ce « sport favori » dont la réputation est de prolonger la vie.

- Avec un pouce, masser les interstices des articulations des métacarpes de chaque main (fig.204).
- Entre index et majeur attraper chaque doigt de la main opposée, et tirer, depuis la base jusqu'au bout du doigt comme l'on tire sur le bouchon d'une bouteille (fig.205).
- Ecarter les doigts de chaque main et taper chaque creux inter-palmaire l'un contre l'autre et dans l'ordre (exemple : taper l'un contre l'autre le V formé par les pouces et les index tendus) (fig.206 a, b). (cet exercice fait tomber la tension artérielle des hypertendus).

Massage des pieds
On masse le Yongquan (1R) qui se trouve dans le creux qui se forme quand on fléchit les orteils, soit avec le pouce enfoncé dans ce point, soit par un frottement vigoureux de toute cette zone avec le bout du majeur (fig.207).
Masser ce ler point du rein est très important puisque le rein stocke le Jing, l'essence Yin. Le 1R « fontaine jaillissante », capte l'énergie Yin de la terre.

En cas d'obésité ou d'invalidité, masser ce point sur le dos de l'autre pied.
Puis, masser globalement toute la plante du pied en s'attardant sur les régions sensibles.

Utilisation

Que l'on soit jeune ou âgé, les massages de longévité sont faciles à exécuter et sont surtout un exercice de prévention. Comme on l'a vu, on peut néanmoins en isoler certains pour se soigner.
Toutefois, dans l'esprit du Taoïsme, ces exercices qui stimulent les organes des sens et qui s'appuient sur la médecine chinoise, ne se limitent pas aux effets locaux ; car chaque organe des sens est lié à un organe-mére selon la théorie des 5 éléments.
Ainsi :

- travailler sur le muscle de la langue en faisant « l'eau céleste » renforce le coeur ; ceci est cohérent avec le diagnostic chinois par la langue.
- travailler le tour de la bouche renforce la rate.
- travailler sur les yeux et la vue renforce le foie.
- presser sur les globes oculaires renforce le coeur (c'est d'ailleurs une manoeuvre de la médecine occidentale pour arrêter la tachycardie).
- travailler sur le nez renforce le poumon (ce qui explique la rhinofaciopuncture, autre système thérapeutique chinois un peu moins connu du public mais auquel appartient le fameux point sur le nez pour arrêter de fumer).
- travailler sur les oreilles, sur le pavillon, mais aussi et surtout sur les os de l'oreille interne par « le tambour céleste », renforce les reins (ce qui rend compte de l'auriculothérapie).
- travailler les gencives renforce l'estomac et la rate.
- claquer des dents renforce le rein car les dents font partie de l'os et sont l'archétype du système osseux et des moelles en rapport avec le rein (il existe d'ailleurs une cartographie réflexothérapique traditionnelle des dents basée sur le chiffre 8 des 8 trigrammes x 4 = 32).
- pour compléter le tour, on peut dire que travailler sur les mains et les pieds, organes du toucher, renforce la rate (en corrélation avec la réflexothérapie de manopuncture et de podopuncture).

Les « massages de longévité » doivent être considérés comme un nettoyage, un moyen pour fortifier et faciliter la circulation du Qi dans toutes les zones de réflexothérapie, afin que, par feed-back, chaque organe reçoive ses bénéfices.

Ces exercices doivent être pratiqués avec attention, concentration, sans automatisme. Il faut s'absorber dans l'exercice, y compris en baignant de lumière la région travaillée.
Des exercices préparatoires avant les massages de longévité sont utiles, surtout ceux qui apportent le Qi au Dan Tian et qui amènent ensuite le Qi aux mains. Ne pas hésiter à frotter les mains, à les ré-énergétiser si l'on perd l'impression et la sensation de leur pouvoir de guérison.
On comprend mieux maintenant tout le sens donné par les Taoïstes à cette série de «massages de longévité».

Les massages (1 de 11)

Fig. 160

Fig. 161

Fig. 162a

Fig. 162b

Fig. 163a

Fig. 163b

Les massages (2 de 11)

Fig. 164

Fig. 165

Fig. 166

Fig. 167

Fig. 168

Fig. 169a

Fig. 169b

Fig. 170

Les massages (3 de11)

Fig. 171

Fig. 172

Fig. 173

Fig. 174

Fig. 175a

Fig. 175b

Les massages (4 de 11)

Fig. 176a

Fig. 176b

Fig. 177

Fig. 178a

Fig. 178b

Les massages (5 de 11)

Fig. 179a

Fig. 179b

Fig. 179c

Fig. 180

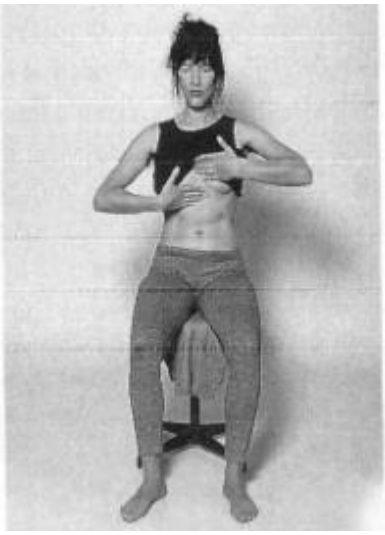


Fig. 181

Fig. 182

Fig. 183

Fig. 184

Les massages (6 de 11)

Fig. 185

Fig. 186

Fig. 187

Fig. 188

Fig. 189

Fig. 190

Les massages (7 de 11)

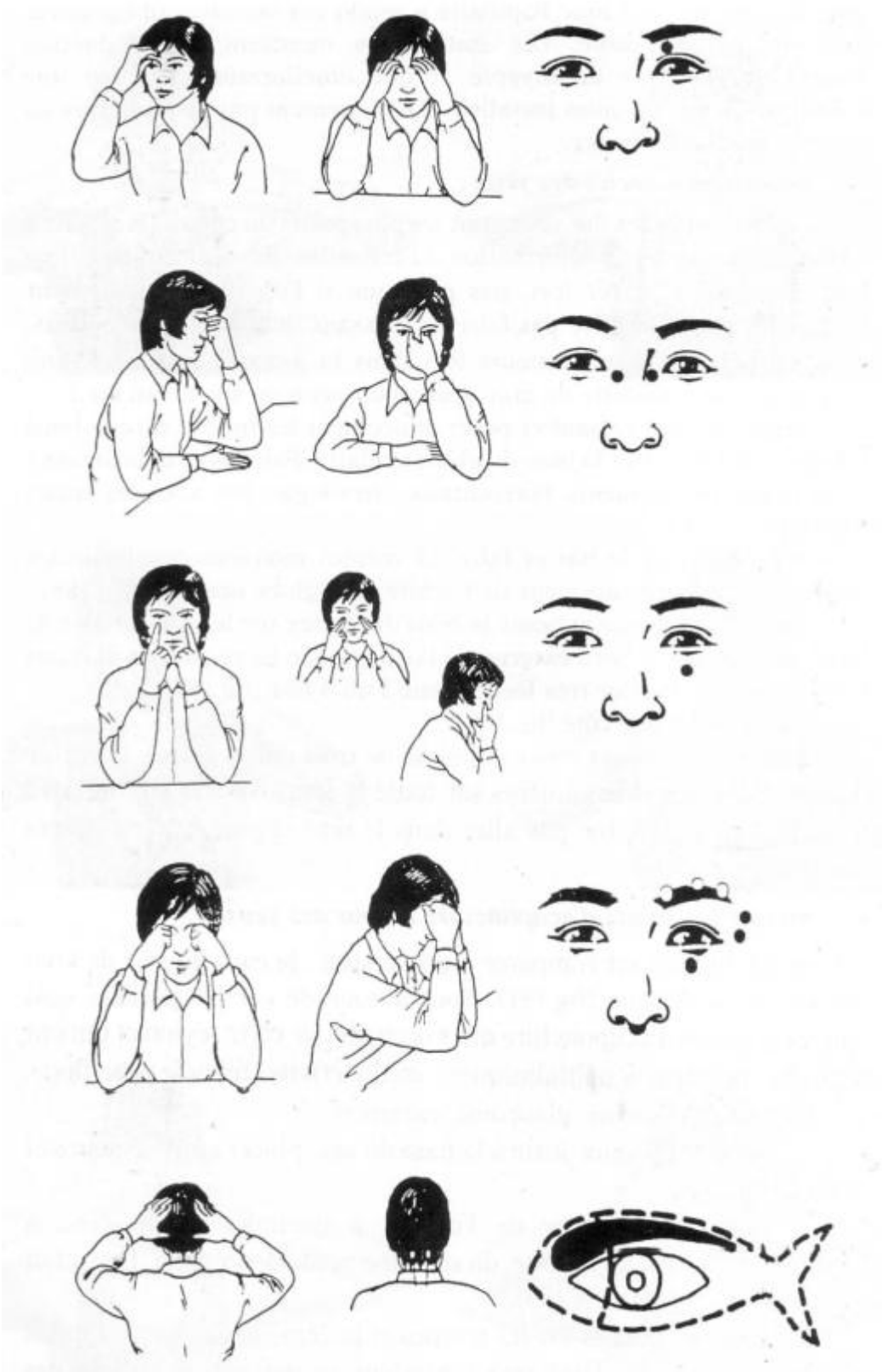


Fig. 191 : Les points du massage des yeux

Les massages (8 de11)

Fig. 192

Fig. 193

Fig. 194

Fig. 195

Fig. 196

Fig. 197

Les massages (9 de 11)

Fig. 198

Fig. 199

Fig. 200

Fig. 201a

Fig. 201b

Les massages (10 de11)

Fig. 202

Fig. 203a

Fig. 203b

Les massages (11 de 11)

Fig. 204

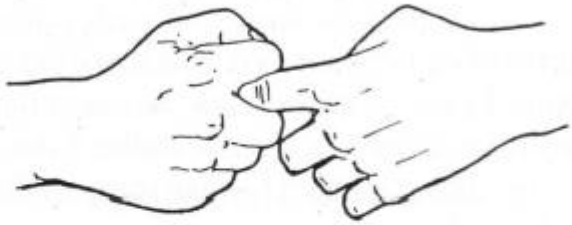


Fig. 205

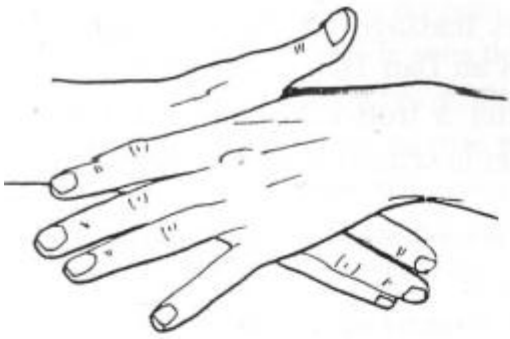


Fig. 206 a

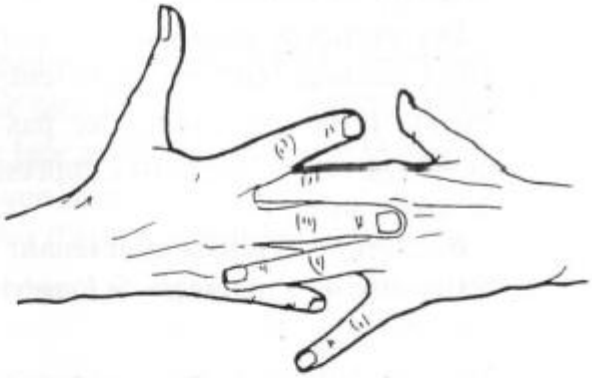


Fig. 206 b

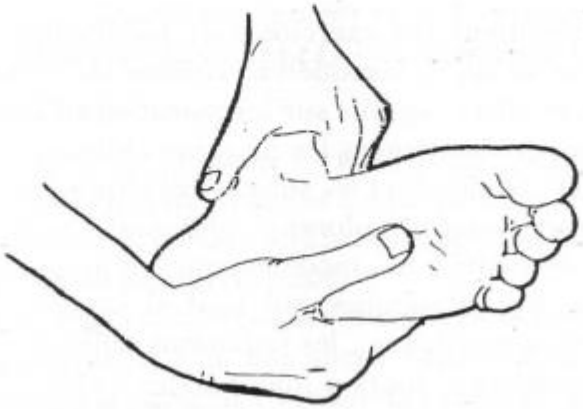


Fig. 207

« Les six sons sacrés »

(« Qi Gong », Dr Zöller J., Ed. Dangles)

Les « six sons sacrés » sont un exercice avec utilisation de la voix qui vise à stimuler la circulation du Qi dans les « cinq organes ». A chaque organe correspond un certain son. L'exercice tire son origine d'une très ancienne tradition taoïste ; du reste, dans son utilisation actuelle en République populaire de Chine, il est fait explicitement allusion à cette origine. Il est actuellement enseigné dans les hôpitaux et diffusé par la télévision (dans une nouvelle description, dont l'auteur est maître Ma Li-tang).

Cet exercice est du Nei Gong pur, c'est-à-dire pratiqué pour amplifier la circulation du Qi interne des organes. Chaque son émis fait vibrer le larynx, les cordes vocales, les sinus et le diaphragme. Puis la vibration, nettement perceptible, se transmet aux méridiens internes qu'elle parcourt jusqu'aux points périphériques de la tête, des pieds et des mains, se propageant ainsi aux méridiens périphériques.
Afin de rester en conformité avec le circuit correspondant des éléments, l'exercice doit être nécessairement accompli dans l'ordre suivant : Foie, Coeur, Rate (1), Poumon, Rein. Triple Réchauffeur et Vésicule Biliaire sont ajoutés dans un sixième exercice, uniquement pour stimuler les méridiens Yang.

Préparation : se tenir debout, entièrement détendu, les articulations des genoux relâchées, les plantes des pieds fermement posées au sol par la balle du gros orteil et celle du petit orteil. Les épaules pendent, les creux des aisselles sont ouverts comme s'ils logeaient une balle de tennis. Le Baihui, le point le plus élevé du corps, est amené dans l'alignement du sacrum par un léger mouvement de retrait du menton, en sorte que l'axe de la colonne soit perpendiculaire à la terre.

Foie

Utiliser le son HSU... la voyelle « U » n'est pas à prononcer lèvres en pointe, selon l'habitude dans nos langues européennes, mais avec les lèvres relâchées, largement ouvertes, langue posée sur le plancher de la bouche.
A l'inspiration, lever latéralement les bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le bas. Tourner ensuite les paumes vers le haut, conduire les mains devant la poitrine, extrémités des doigts se faisant face ; puis abaisser les mains et poser les paumes l'une par-dessus l'autre sur le Dantian (les hommes posant d'abord la main gauche, les femmes d'abord la main droite), Les points du milieu des paumes doivent très exactement se superposer, de sorte à être placés très exactement dans l'alignement du point Qihai (à environ 4 cm sous le nombril), juste devant le Dantian.
Suivent quelques respirations durant lesquelles on doit sentir les muscles lombaires et abdominaux se dilater pendant l'inspiration ; à l'expiration, les mains appuient légèrement sur le ventre. A l'inspiration, incliner le corps légèrement vers l'avant, de tout son poids ; à l'expiration, émettre le son HSU... tout en pressant la balle et le bout du gros orteil contre le sol. Puis le corps se fléchit légèrement vers l'arrière, si bien que son poids est juste un tout petit peu reporté sur les talons.
A exécuter six fois ou plusieurs fois six fois.

Coeur

Les traductions européennes transcrivent le son correspondant de diverses façons : par HA, mais aussi par HO. Maître Ma Li-tang le transcrit par KHO. Ces divergences reposent sur le fait que les sons HO... et HA... sont représentés par le même idéogramme, lequel sert en outre à transcrire les sons Ko et Ke. Ouvrir grand la bouche, dents écartées de deux travers de doigts. Les lèvres sont largement écartées de sorte qu'aucune voyelle précise ne peut être formée ; c'est un son entre « a », « o » et « e » qui est émis. On respire donc KHO..., le bout de la langue replié sur le plancher buccal, à l'arrière de la bouche.

Cet exercice est accompagné de mouvements des bras. A l'inspiration, élever les bras à hauteur d'épaule, paumes vers le bas. Puis tourner les paumes et conduire les mains devant la poitrine. Dans cette position les paumes sont de nouveau tournées vers le bas, le bout des doigts de l'une et l'autre main se touchant presque. Pendant l'expiration émettre le son KHO... Les mains s'abaissent devant le corps jusqu'au Dantian, puis à côté des cuisses. Les muscles de la nuque et du cou restent relâchés, le son doit être régulier, sans tremblements dans la voix ni modification de tonalité, cela étant le signe que les muscles sont tous détendus.
A exécuter six fois ou plusieurs fois six fois.

Rate

Utiliser le son HOU... Les lèvres sont semblables à l'orifice d'un étroit tuyau. A l'inspiration, conduire les mains devant le corps, paumes vers le haut, jusqu'à la hauteur du point « milieu de la poitrine » entre les mamelons. Ensuite, arrondir légèrement les mains, tourner les paumes vers l'extérieur et conduire la main droite dans cette position vers le haut, la gauche vers le bas à côté de la hanche, tout en expirant le son HOU...
Les pratiquants atteints d'hypertension artérielle lèveront la main droite jusqu'à la hauteur du front, alors que ceux dont la tension artérielle est normale ou basse la lèveront un peu au-dessus de la tête. Pendant une nouvelle inspiration, tourner les paumes avec souplesse, descendre la droite par le milieu du visage jusqu'à la poitrine et élever la gauche jusqu'à la poitrine, La paume gauche est alors placée devant la poitrine, paume droite devant la gauche.
Tourner de nouveau les paumes vers l'extérieur, tout en émettant le son HOU... Lever la main gauche, baisser la main droite jusqu'à côté de la hanche droite.
A exécuter trois fois à droite et trois fois à gauche.

Poumon

Émettre le son SSSE... les dents presque serrées, le bout de la langue devant la fente dentaire. Le SSSE... sort de la bouche à droite et à gauche, au ras des dents, entre les lèvres. A l'inspiration, élever les mains, paumes vers le haut, jusqu'au point du milieu de la poitrine.
Tourner ensuite les paumes vers l'extérieur, pouces et index arrondis se faisant face ;les autres doigts sont aussi légèrement arqués. En émettant le son SSSE... écarter les mains jusqu'à l'horizontale, puis les abaisser, relâchées, à côté des cuisses.
A exécuter six fois ou plusieurs fois six fois.

Rein

Émettre le son TCHOUI…à l'inspiration tirer le dos des mains le long des faces latérales du thorax, un peu en arrière d'elles, jusque sous les aisselles, puis les tirer vers l'avant, jusqu'à 40 cm en avant de la poitrine, comme si on tenait des bras et des mains un gros ballon. Expirer en émettant le son TCHOUI... les jambes se fléchissent et les mains s'abaissent jusque devant les genoux. Étant en position accroupie, veiller à garder le haut du corps droit. A l'inspiration, se redresser, les mains se plaçant à côté des cuisses, et tirer de nouveau les dos des mains vers le haut, le long des faces latérales du thorax.
A exécuter six fois ou plusieurs fois six fois.

Triple Réchauffeur

Le son, ici, est CHIII. Certains pratiquants remarqueront qu'en prononçant le CH leur bouche est asymétrique, de sorte que le CH se forme plus dans sa partie gauche que dans sa partie droite. Ce défaut est à corriger, sans quoi il y aura stimulation asymétrique des méridiens de la Vésicule Biliaire.
A l'inspiration, élever les mains jusque devant la poitrine, comme décrit précédemment, puis tourner doucement les paumes vers l'extérieur. En émettant le son CHIII... lever les mains soit

jusqu'au front, soit jusqu'au-dessus de la tête. Pendant l'inspiration suivante tourner les paumes et abaisser les mains devant le visage. A la hauteur de la poitrine tourner les paumes vers le bas ; expirer, sans émettre de son, tout en abaissant les mains à côté des cuisses.
La hauteur d'élévation des mains dépend de la tension artérielle du pratiquant.
A exécuter six fois ou plusieurs fois six fois.

Shou Gong, récupérer le Qi

Élever les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le bas. Puis tourner les paumes, les avant-bras conduisent les mains devant la poitrine, où elles se réunissent, les extrémités des doigts se faisant face. Expirer en abaissant les bras. (Conduite à l'extérieur, fluidité à l'intérieur.)
A exécuter deux ou trois fois.

Ces exercices peuvent également se pratiquer en position couchée, sans mouvement des bras. Le pratiquant peut ainsi arriver à des observations intéressantes, par exemple ressentir les méridiens des viscères correspondants ou sentir des picotements à certains points d'acupuncture du méridien du Poumon pendant l'exercice pour le Foie. Mais ce sont surtout les points terminaux des méridiens qui deviennent nettement sensibles. Pendant l'exercice pour le Triple Réchauffeur, il peut arriver que l'annulaire se mette à trembler. Ces sensations, très certainement variables d'une personne à l'autre, autorisent des déductions diagnostiques. Il arrive aussi qu'on prenne nettement conscience de ses viscères.

Organes	FOIE	COEUR	RATE	POUMON	REIN	TR
Eléments	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU	FEU
Sons	HSU	KHO	HOU	SHI	TCHUI	CHI

(1) Le terme « pi » désigne en médecine traditionnelle chinoise l'ensemble de ce que nous avons l'habitude de nommer « Rate et Pancréas ». L'usage fait que les ouvrages occidentaux traduisent « pi » par « Rate » ou par « Rate-Pancréas ».

L’éveil du ch'i, ou énergie vitale

Méditer, au sens propre, signifie apaiser le mental.
La plupart des techniques de méditation enseignées de nos jours font essentiellement appel à deux approches différentes : Celle du bouddhisme zen, l'assise silencieuse, où le pratiquant reste devant un mur blanc jusqu'à l'immobilisation du mental; vous pratiquez jusqu'à l'émergence de la pure conscience et cela peut vous demander vingt ans. La deuxième approche recourt au mantra, où le mental s'endort au rythme d'images ou de sons. Après des milliers de répétitions le corps commence à vibrer à une fréquence supérieure et le méditant prend conscience des énergies supérieures, celles qui opèrent par-delà les fonctions sensorielles de notre conscience ordinaire.

1. Le ch'i, force primordiale de vie

L'approche du système taoïste interne est différente. Elle n'est pas fondée sur l'absence complète du flot de pensée, l'accent y étant mis sur la circulation de l'énergie, du ch'i, selon certains trajets dans le corps. Grâce à ces trajets, le ch'i, dénommé également prana, puissance du sperme et des ovaires, courant chaud, puissance de la Kundalini se dirige peu à peu vers les centres supérieurs du corps. ou cakras. En Chine le secret de la circulation du ch'i a été transmis de génération en génération pendant des milliers d'années, apportant aux pratiquants d'extraordinaires améliorations dans leur corps et leur existence en général.
Qu'est-ce en fait que le ch'i ? Quelle est son origine ? Le ch'i est la force primordiale de vie. Chez l'humain il naît à la fusion d'un spermatozoïde et d'une ovule. A partir de cette fusion un être humain, étonnamment complexe, commence à se développer. Le ch'i est le courant ininterrompu d'énergie qui relie entre eux les divers tissus, les organes et les fonctions cérébrales pour former une totalité unifiée : l'être humain. Le ch'i est également ce qui relie l'individu à son environnement.

Les principaux canaux de circulation du ch'i ont été découverts par des sages alors qu'ils méditaient sur l'enfant encore dans le ventre de sa mère. Ils ont remarqué que l'enfant se formait autour du nombril de la mère, que c'était à travers le nombril que le foetus absorbait les substances nutritives et rejetait les déchets. Le foetus « respire » littéralement à travers le cordon ombilical; l'air passe dans son propre nombril, descend dans le périnée puis monte dans la tête, descend à partir de la langue jusqu'au nombril à nouveau. C'est pourquoi les taoïstes considèrent le nombril comme le point de départ de la circulation de l'énergie primordiale de vie, ou ch'i, tout comme le point où l'énergie circule et s'accumule le plus chez l'adulte.

Dans son livre, Mantak Chia enseigne aux adultes comment retrouver le stade de la circulation dynamique de leur énergie, celui qu'ils ont connu dans le ventre de leur mère. Dans ce sens, la méditation taoïste interne est un processus de renaissance, un retour au soi originel, au soi primordial. Mais qu'est-ce donc qui nous a fait perdre notre équilibre originel parfait, où nous avons été si bien nourris et qui nous a permis de croître dans la santé ?

Le bébé étant né, son énergie se divise peu à peu, se répartissant en parties chaude et froide du corps. Dans le foetus, l'énergie yin et yang se trouve en parfait équilibre, dans une sorte de mélange tiède. Mais à mesure que l'enfant grandit, son énergie chaude, ou yang, monte peu à peu vers la partie supérieure du corps contenant les organes vitaux : le coeur, le foie, les poumons et le cerveau, tandis que l'énergie froide, ou yin, tend à s'établir dans les jambes, les organes génitaux et le bas de l'abdomen.

Au fil des années, les circuits énergétiques, qui apportent la vie aux organes internes et les maintiennent en état de bon fonctionnement, subissent des blocages par suite de tensions physiques et mentales. Ces blocages amènent en général la fatigue, la faiblesse et un mauvais état de santé. Une personne jeune a habituellement suffisamment d'énergie pour éviter que ses circuits ne soient trop obstrués, de sorte que son énergie circule normalement. Les organes sont donc nourris et la

maladie est chose rare. Mais si nous ne veillons pas à mener une vie saine et à maintenir nos circuits énergétiques ouverts, ceux-ci se fermeront progressivement, provoquant des déséquilibres émotionnels, la maladie et le vieillissement prématuré.
La parfaite circulation des énergies des premières années de notre existence n'était pas encore altérée par les tensions de la vie courante. Si, par conséquent, nous rétablissons le courant tiède de ch'i de notre enfance, nos organes vitaux retrouveront une santé éclatante. C'est aussi simple que cela. Lorsque le pouvoir curatif du Tao, l'énergie vitale sous sa forme originelle, pure, non divisée, circule à travers notre corps, nous retrouvons l'ardeur et l'énergie débordante que nous avions étant enfants. Pour cela, une seule chose est à faire : éveiller à nouveau le pouvoir de guérison non divisé qui jadis était pour nous un fait.

2. Les deux canaux énergétiques essentiels

Le système nerveux de l'homme est si complexe qu'il est capable de diriger l'énergie partout où elle est nécessaire. Cependant, les maîtres taoïstes de l'Antiquité ont découvert l'existence de deux canaux énergétiques essentiels, au courant particulièrement fort.
Le premier canal est appelé de fonction. Il s'ouvre au bas du tronc, à mi-chemin entre les testicules (ou les ovaires) et l'anus, à un point dénommé périnée. Son courant est ascendant, il passe par le pénis, l'appareil digestif, le coeur et la gorge.

Le deuxième canal appelé gouverneur s'ouvre au même endroit. Son courant est également ascendant. Il passe par le coccyx, monte par la colonne vertébrale jusque dans la tête, puis redescend jusqu'au palais.
La langue est comme le commutateur de ces deux courants énergétiques ; quand l'énergie atteint le palais, juste derrière les incisives, elle circule en anneau, montant le long de la colonne vertébrale puis redescendant par l'avant du corps. Les deux canaux forment ainsi un circuit énergétique. Lorsque l'énergie circule en anneau dans les deux canaux essentiels, les maîtres chinois disent que le Petit Cycle Céleste, appelé également Orbite Microcosmique, est ouvert. C'est la raison pour laquelle nous désignerons désormais cette circulation énergétique par le terme Orbite Microcosmique. Son courant traverse les organes vitaux et le système nerveux, apportant aux cellules le nectar nécessaire à leur croissance, à leur fonctionnement et à leur guérison.

Les deux principaux canaux énergétiques sont comparables à l'installation électrique d'une maison. Imaginez une canalisation extérieure amenant le courant jusqu'au compteur d'une maison. Ce compteur est muni d'un dispositif qui empêche les surcharges et les courts-circuits. De plus, dans chaque pièce de la maison ont été installés des commutateurs assurant la distribution du courant électrique. Cette installation intérieure peut se comparer aux « six circuits spéciaux » empruntés par l'énergie dans le corps. Ceux-ci sont utilisés aux plans supérieurs de la méditation taoïste et se branchent sur l'Orbite Microcosmique. A ces plans supérieurs nous trouvons d'autres « canaux » capables d'accueillir des charges énergétiques particulièrement intenses qui peuvent faire irruption dans le corps. Le «canal d'assaut » situé dans le milieu du corps est l'un de ceux-ci.
Quand l'installation électrique d'une maison est achevée, que toutes les mesures de sécurité ont été prises, elle peut être branchée sur la centrale extérieure, Il en est de même pour le corps humain, qui peut alors recevoir l'énergie venant du haut et du bas sans subir aucun dommage.

3. Que signifie « ouvrir les canaux »

« Ouvrir les canaux » veut dire enlever les obstacles qui empêchent le ch'i de circuler selon les circuits naturels. La plupart des obstacles proviennent de tensions physiques, mentales et émotionnelles. Il faut savoir que les canaux énergétiques existant dans le corps humain ont leur fondement et trouvent leur équilibre dans les forces de la nature et que celles-ci ont sur nous une influence puissante à tout instant de notre vie. Le pouvoir de guérison des forces naturelles une fois capté permet au corps de dissoudre les blocages qui empêchent l'énergie de circuler de façon naturelle.

Le canal qui descend à l'avant du corps (l'énergie peut y être ascendante avant l'ouverture de l'Orbite Microcosmique), appelé canal de fonction, est yin, féminin, froid. Le canal qui monte le long de la colonne vertébrale, le canal gouverneur, est yang, masculin, chaud. Les pieds sont les fondations du corps qui nous relient à la terre; ils absorbent l'énergie négative de la terre. Le sommet de la tête nous relie au ciel et absorbe l'énergie positive, yang, venant du ciel, notamment du Soleil.
Lorsque ces deux canaux sont exempts de tout blocage et se rejoignent, ils forment un circuit énergétique appelé Orbite Microcosmique où l'énergie circule en anneau autour du tronc et du sommet de la tête, entre les pôles positif et négatif. Ainsi, grâce à l'ouverture des deux principaux canaux : le canal gouverneur et le canal de fonction (relié à tous les organes), un supplément d'anergie yang est apporté à chaque organe du corps. Le mélange d'énergie yin et yang, froide et chaude, terrestre et céleste, se fait automatiquement, équilibrant les plans physique, psychique et émotif de l'être.

4. Une bonne préparation réduit le risque d'effets secondaires désagréables

Certaines méthodes de méditation préconisent aux pratiquants d'appeler sur eux les énergies supérieures dès le départ. Rares sont ceux prêts à les recevoir, dont les canaux énergétiques sont exempts de tout blocage. Même de grands yogis ont endommagé leurs organes par suite de chaleur excessive ou d'hallucinations incontrôlées, leur corps n'ayant pas été préparé à recevoir l'énergie pure à forte dose.

L'approche taoïste est graduelle. Elle recommande au pratiquant de commencer par utiliser les énergies supérieures à dissoudre les blocages dans son corps et à augmenter la production de ch'i. Il faut attendre que les deux canaux formant la circulation microcosmique soient ouverts avant de songer à en ouvrir d'autres. Le corps peut ainsi absorber les forces naturelles ambiantes, à la manière d'une éponge, ce qui lui permet de répartir uniformément l'accroissement de vitalité. Lorsque tous les canaux sont ouverts, chaque organe reçoit l'énergie qui lui est nécessaire et lui permet d'être en harmonie avec les autres parties du corps.
Le courant chaud de ch'i dissout les blocages, masse les organes internes et restaure les tissus. Le pratiquant se met â l'abri de maintes maladies mortelles et rejette hors de son organisme les ravages du stress et des tensions nerveuses.

5. L'acupuncture et l'Orbite Microcosmique

Les sages chinois ont étudié la circulation de l'énergie par l'observation des deux canaux essentiels : le canal gouverneur et le canal de fonction. C'est à partir d'eux qu'ils ont découvert les autres. C'est également à partir d'eux que furent localisés les points utilisés en acupuncture. L'art de faire circuler l'énergie dans l'Orbite Microcosmique est antérieur à l'acupuncture. Les maîtres qui, grâce à ce système, jouissaient d'une bonne santé et d'une vie très longue étaient très recherchés, tant pour les guérisons que pour l'enseignement de leurs secrets.
Dans les premiers temps de son existence, l'acupuncture était considérée comme une forme inférieure de médecine, utilisée la plupart du temps sur des malades déjà très atteints. Les meilleurs médecins de Chine savaient éviter la maladie à leurs patients. La meilleure médecine était préventive. De nos jours où l'acupuncture commence à être envisagée comme une pratique médicale fiable, il nous faut avouer être incapables d'éviter la maladie, et être encore moins capables de nous guérir nous-mêmes grâce à l'énergie.

6. Résumé

Le système taoïste préconise d'abord d'ouvrir et de relier entre eux les deux canaux principaux, celui montant dans la colonne vertébrale et celui descendant à l'avant du corps. Quand ces deux canaux se rejoignent par la langue juste derrière les incisives, 1ls forment ce qu'on appelle l'Orbite

Microcosmique. Celle-ci constitue un système circulatoire muni de soupapes de sûreté dites de « rafraîchissement > .
Lors de la méditation sur l'énergie, celle-ci tend à monter dans le corps, ce qui peut provoquer une forte accumulation de chaleur dans la tête, accompagnée d'hallucinations visuelles et auditives, de débordements émotionnels et divers autres phantasmes. Les trente-deux canaux étant ouverts (nous ne parlerons pas de ces canaux mineurs ici) l'énergie circule bien, ce qui engendre la relaxation et réduit en grande partie l'accumulation de chaleur due aux méditations intenses.

Tous les canaux étant ouverts, l'on peut envisager de mêler et de transmuter leurs énergies dans les divers centres énergétiques, ou chakras. Ce processus a été appelé « alchimie interne » par les taoïstes. Pour aboutir aux résultats souhaités et harmoniser les divers Systèmes énergétiques du corps humain avec celui de la nature, diverses formules sont nécessaires. Comme la puissance énergétique va en grandissant, il est évidemment important que d'autres canaux énergétiques soient ouverts.
Quand l'énergie s'accroît de façon considérable, il lui faut des canaux purs et spacieux, sinon il y a surcharge et risque de dégâts, tant physiologiques que psychiques. Ceux-ci peuvent être très perturbants, voire débilitants. En cas d'effets secondaires, se référer à la page 31 et, si la nécessité s'en fait sentir, consulter sans tarder un spécialiste des techniques énergétiques. La méthode d'éveil énergétique que nous présentons est vieille de milliers d'années. Elle est une voie sûre et garantit à ses pratiquants une bonne santé. Si vous la suivez pas à pas la réussite est garantie.

Conseils préliminaires

1. Le lieu de pratique

Pour permettre au courant de ch'i de circuler, il est nécessaire d'être bien détendu. Si quoi que ce soit dans votre environnement vient vous distraire (la télévision, les bruits de la rue, la hantise d'un lit défait), votre mental s'extériorise et ne peut plus se concentrer sur l'énergie. Avec le temps vous apprendrez à ignorer les distractions ; vous pourrez alors méditer n'importe où. Mais, pour commencer, choisissez un lieu calme et une heure de pratique fixe. Plus le lieu de pratique est agréable, plus votre esprit aura de facilité à se concentrer.
La pièce doit être bien aérée, mais évitez de vous asseoir devant une fenêtre ouverte. La méditation provoquant un surplus de chaleur, les courants d'air risqueraient de vous donner un coup de froid. Ne méditez pas dans une pièce trop claire. L'excès de lumière vous dérangerait dans votre méditation. Une pièce trop sombre est, par contre, un facteur d'endormissement.

2. Les vêtements

Lorsque vous méditez sur le ch'i, portez des vêtements amples. Desserrez votre ceinture, enlevez montre et lunettes.
Les genoux, la nuque et les orteils doivent être dégagés. Veillez à porter des vêtements suffisamment chauds pour ne pas être distrait par le froid.

3. La nourriture

Les maîtres taoïstes disent que si l'on s'arrête de manger en ayant l'estomac plein aux deux tiers, il reste suffisamment de place pour la digestion. Avec un estomac plein, l'esprit perd en clarté et en pouvoir de concentration.

Ne commencez à méditer qu'une heure au moins après un repas. Ne mangez ni ne buvez trop froid. L'excès de yin est déséquilibrant. Un corps qui n'a pas à réchauffer de nourriture économise de l'énergie.

Atteindre un haut plan d'évolution spirituelle n'exige pas de devenir végétarien; même les végétariens sont exposés aux maladies et à la dégénérescence. Mangez ce qui vous semble le plus approprié. Si vous savez écouter les besoins de votre corps, il vous apprendra ce qu'il faut manger. Lorsque vous vous sentez une envie de manger ceci ou cela, c'est que votre corps le réclame. Cette règle, bien sûr, ne s'applique que si vous êtes relativement en bonne santé et si vous n'avez pas des envies démesurées de manger certains aliments très nocifs (sucre raffiné, sel, matières grasses). Dans le cas où vous avez acquis de mauvaises habitudes alimentaires, la méditation énergétique vous fera retrouver votre instinct naturel. Personne sinon vous-même, ne peut savoir ce dont vous avez besoin pour atteindre l'harmonie intérieure. Les légumes, pas plus que le poisson d'ailleurs, ne suffisent à donner la pureté ou la sainteté. Un conseil, cependant : choisisses des aliments frais et, si possible, exempts d'adjuvants chimiques.

4. Stimulez la circulation de ch'i

Avant de commencer à méditer sur le ch'i, frottez-vous le visage, les oreilles, les yeux, la taille et la plante des pieds. Tournez douze fois la tête, à gauche et à droite, puis, mains jointes au-dessus de la tête, faites pivoter le corps sur lui-même (36 fois au total).
En vous levant le matin, étirez les tendons, serrez les dents et avalez votre salive. Cet exercice a pour but de vous maintenir souple et de stimuler la circulation de l'énergie. Pour l'étirement des tendons, asseyez-vous, allongez les jambes et attrapez les orteils ou les chevilles avec les mains. Expirez à fond, puis penchez le buste vers l'avant, lentement, et étirez les bras le plus possible, sans

pourtant forcer. A répéter neuf fois. Ensuite, entrechoquez neuf fois les mâchoires et faites un automassage de la langue (ce qui évite l'empâtement).

5. La posture

Asseyez-vous, les fesses sur le bord d'une chaise, le dos droit. Les hommes veilleront à laisser pendre librement le scrotum ce qui facilitera l'entrée de l'énergie dans le corps et l'éveil du géant intérieur. Ils devront, comme les femmes d'ailleurs, ne pas laisser les organes génitaux découverts, de sorte à éviter les déperditions d'énergie. Le dos est à maintenir droit mais non tendu, la tête doit être penchée légèrement en avant. Les pieds reposeront fermement sur le sol.
Cela est très important, car ils sont le point de contact avec la terre et aussi le point de départ de dix canaux énergétiques.
Restez assis sur une chaise tout au long de vos séances de concentration. Les pieds sont comme les racines du corps, laissez le flot énergétique les pénétrer. Les mains sont jointes : la paume droite repose sur la paume gauche.Cette position des mains empêche l'énergie de s'échapper par les paumes. A la taille le dos doit être bien droit, mais légèrement bombé à la hauteur des épaules. Cette courbure permet une parfaite détente du thorax et aide à faire circuler l'énergie vers le bas du corps. Dans la posture adoptée par les militaires (épaules rejetées vers l'arrière et tête portée haute) l'énergie a tendance à s'accumuler dans le thorax, l'empêchant ainsi de descendre dans les centres inférieurs du corps.

6. La respiration

Lors de la concentration, la respiration doit être longue, douce et étale. Au bout de quelque temps ne pensez plus à porter l'attention sur elle. L'attention au souffle distrait l'esprit dont la seule occupation doit être d'amener l'énergie aux points souhaités. Il existe des centaines de respirations intérieures ; on pourrait passer toute une vie à les maîtriser sans jamais apprendre à préserver son énergie pour autant.
Quand vous aurez ouvert l'Orbite Microcosmique, le corps adoptera de lui-même divers schémas respiratoires : la respiration rapide, de surface, en profondeur, des rétentions prolongées de souffle, la respiration de la colonne vertébrale, la respiration intérieure, la respiration du sommet de la tête, des plantes des pieds, etc. Il est inutile de vouloir régulariser le souffle, car les schémas respiratoires surgissent d'eux-mêmes, selon les besoins du corps.
Respirez silencieusement par le nez. Que votre respiration soit douce et étale. Tout bruit respiratoire gêne la concentration ;toute respiration bruyante empêche l'apaisement complet de l'esprit.
Si vous éprouvez des difficultés à vous concentrer, comptez de un à dix et de dix à un. Répétez ce comptage cinq fois. Faites des respirations longues, profondes, qui auront pour effet de faire descendre l'énergie retenue dans le thorax, les épaules, les bras, la tête, et d'apaiser l'esprit. Quand vous arrivez à vous concentrer et que vous avez acquis de l'énergie, vous pouvez imaginer l'énergie pénétrant par tous les pores de votre corps à l'inspiration, puis le quittant à l'expiration. Sentez-vous respirer par toute la surface du corps.

7. L'attitude mentale

Ne méditez pas lorsque vous vous sentez fatigué. Quand vous êtes fatigué et voulez néanmoins vous concentrer, faites au préalable une petite promenade. Vous pouvez aussi prendre un bain calmant, faire une courte sieste ou prendre une boisson chaude. Ne commencez votre pratique que si vous vous sentez ravigoté.
Maintenez le calme dans votre esprit. Soyez indulgent, gai et ouvert à la vie. Ne vous laissez pas dévorer par l'ambition ou l'inquiétude. Votre tâche primordiale est d'élever votre niveau de

conscience et d'augmenter votre faculté d'aimer. Ne vous inquiétez pas pour l'avenir, il se construira par lui-même. Le bonheur et le calme sont des signes de progrès spirituel.
Ne luttez pas. Ne forcez pas les pensées vagabondes à quitter votre esprit. Laissez les pensées venir librement, puis regardez-les s'éteindre. Voyez-les comme des nuages se dispersant au vent. Quand ils seront passés, le soleil brillera de nouveau avec éclat. Adoptez l'attitude de détachement ; soyez témoin, non pas participant, du processus de pensée. Vous apprendrez peu à peu à vous concentrer et à diriger dans votre corps l'énergie curative du Tao.

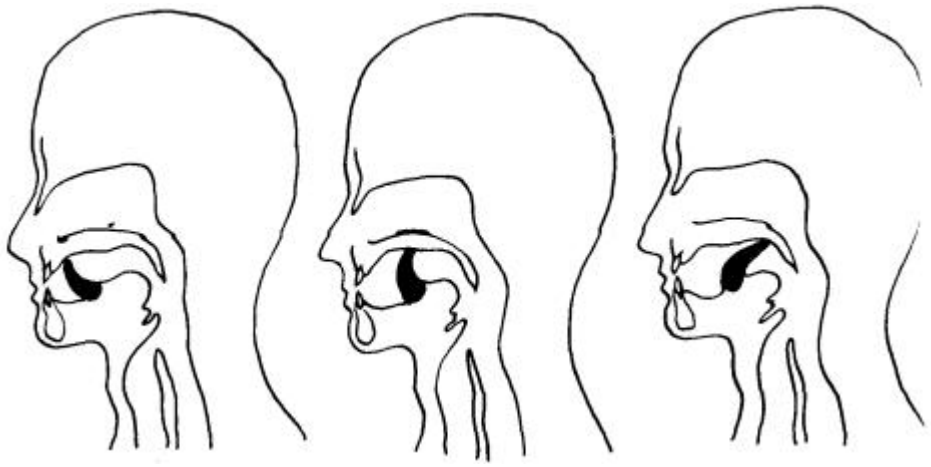
8. Position de la langue

La langue est le pont qui relie les deux canaux, le canal de fonction et le canal gouverneur. C'est elle qui les sépare ou les réunit. Il y a trois positions pour la langue. Le débutant gardera sa langue dans la position qui lui paraît la plus confortable. Si vous avez du mal à la garder contre le palais, placez-la juste derrière les incisives.

Première position : la placer à l'arrière des incisives produit de l'air (du vent) et dispose à l'endormissement.

Deuxième position : la partie du palais la plus haute, juste avant le voile du palais, correspond à la position de feu. Si vous maintenez la langue à cet endroit, il arrivera un moment où vous aurez l'impression d'avoir la bouche et la langue sèches.

Troisième position : elle a pour nom Etang céleste. La langue est placée tout au fond de la bouches contre le voile du palais, ce qui stimule la production de salive.



A. Position de vent. B. Position de feu. C. Position d'eau.

Le secret du sourire intérieur

Pour que le ch'i puisse bien circuler, il faut que règne en nous le calmes tant dans le mental que dans le corps. Adoptez, pour commencer, une attitude de détente et pratiquez de longues respirations abdominales (trente-six au total). Cependant, l'apaisement intérieur ne signifie pas seulement muscles et nerfs détendus. Pour que s'installe en vous la détente profonde il faut encore que les organes vitaux (coeur, poumons, foie, reins, estomac, système nerveux, système circulatoire) soient détendus. A cet effet les taoïstes de l'Antiquité ont pratiqué une méthode très simple : le sourire intérieur.

1. Le pouvoir de guérison du sourire

Il vous est sûrement arrivé de marcher dans la rue en grommelant, vous tracassant au sujet de choses que vous avez à faire, de vos rapports avec quelqu'un, de votre travail ou de la vie en général. A un moment, levant la tête, vous surprenez quelqu'un en train de vous sourire et, sans même en avoir conscience, vous lui rendez son sourire. En une fraction de seconde vos soucis se sont évanouis. Le dos redressé, vous continuez votre marche et quelque chose vous dit que tout s'arrangera. Le vrai sourire a des pouvoirs fabuleux.
Le sourire intérieur émet de puissantes ondes d'énergie curative.

Quand vous adressez un sourire à quelqu'un, il se sent réconforté. Quand vous souriez à vos plantes, celles-ci captent l'énergie de l'amour et croissent. En rentrant chez vous, si vous souriez à votre chien et lui caressez la tête, il remuera la queue en signe de contentement. Si, par contre, vous criez après lui et lui donnez des coups, il ira se tapir dans un coin, grognera ou vous mordra. Si vous vous répandez en invectives contre ceux que vous aimez, il vont prendre une attitude défensive.

Le vrai sourire est une marque d'amour; il transmet une énergie réconfortante, dotée d'un pouvoir de guérison. Ceux qui ne sourient pas perdent leur capacité de donner et de recevoir. Leur air sombre, leur manque d'humour face à la vie leur vaut souvent des ulcères ou d'autres dérèglements physiques. A l'inverse, ceux ayant le sourire aux lèvres apportent la joie à leur entourage ; ils sont en bonne santé et vivent une existence heureuse. Tous ceux qui les rencontrent gardent d'eux un souvenir agréable.

Nous savons, bien sûr, faire la différence entre une personne gaie et une personne maussade et n'ignorons pas que le bonheur va avec la santé et la tristesse avec la maladie. Mais, en même temps, nous ignorons que le sourire est doté de pouvoirs ou, tout au moins, toute l'étendue de ceux-ci.
Aux temps anciens, les maîtres taoïstes enseignaient que le sourire intérieur, le sourire envers soi-même, était garant de santé, de bonheur et de longévité. Se sourire à soi-même, c'est comme un bain d'amour; il fait de vous votre meilleur ami. Le sourire intérieur apporte à ses pratiquants l'harmonie intérieure.

Si nous jetons un regard sur notre société occidentale, nous nous apercevons qu'elle ne connaît pas le secret du sourire. Elle reflète de façon tragique notre manque d'harmonie intérieure. Nous sommes de plus en plus en proie aux maladies physiques et psychiques, des maladies allant du cancer à l'anorexie nerveuse. La violence et la destruction règnent dans le monde, y faisant disparaître tout sentiment d'amour. L'individu autant que la société sont menacés par l'abus de drogues de toutes sortes et l'accumulation de déchets radioactifs. Nous avons perdu de vue le Tao. Nous étant éloignés du courant naturel de vie, nous avons
perdu aussi notre pouvoir d'autoguérison.

2. Apportez l'amour à vos organes vitaux

Nos problèmes sont dans l'ensemble très complexes, au point que nous nous laissons submerger par eux. La plupart d'entre nous sont pris de découragement ; nous baissons les bras et n'essayons même plus de comprendre le tableau intégral de la vie, Nos têtes chancellent tant elles sont pleines d'informations venant de toutes parts (télévision, radio, journaux, ordinateurs). Il nous faut arriver à les assimiler, ce qui n'est pas facile, d'autant que nous vivons dans la dissociation corps/esprit.

Un corps sain n'est pas atteint par le stress de la vie moderne; celle-ci lui fournit même l'occasion de créations nouvelles. Seulement, nombre de gens ne connaissent pas les mécanismes qui leur assureraient un équilibre naturel corps/esprit. Ils essaient d'assimiler le monde mentalement, par l'accumulation de concepts, de pensées, de désirs.

Ils oublient que leur corps est contraint de transporter vingtquatre heures sur vingt-quatre tout l'excédent de bagage mental et que Celui-c1 l'épuisera à la longue. L'épuisement corporel se traduira par une crise cardiaque, de l'arthritisme ou des disfonctionnements hépathiques. Lorsque nous craquons, nous accusons notre « pauvre corps » , à tort car le véritable coupable est notre mental sur-stressé.

La plupart d'entre nous ignorent jusqu'à la localisation de leurs organes physiques; et ne parlons pas de leur taille, de leur forme et de leurs fonctions, ce qui est une preuve de notre ignorance des rapports existant entre le corps et le mental. En admettant même que nous ayons une connaissance intellectuelle de nos organes physiques, celle-ci ne nous en donne pas une expérience tangible, car nous ne percevons pas les messages subtils qu'ils nous lancent sans cesse. Par exemple, nous croyons être contents lorsque notre mental l'est. Même si nos intestins se rebellent contre la suralimentation, si nos poumons sont chargés de nicotine, nos reins épuisés par l'abus de café, le mental, de son côté, continuera d'apprécier la cuisine gastronomique, la cigarette et le café. Nous sommes sourds aux messages que nous lancent nos organes et empêchons ainsi que s'actualise en nous l'expérience d'un profond bien-être physique.

Nous sommes comparables à cet automobiliste inconscient qui passe son temps à laver et briquer son véhicule puis à rouler sur des chemins poussiéreux, pleins de bosses et à qui il ne viendrait à l'idée ni de changer les bougies ni de faire une vidange. Lorsque sa voiture refuse de rouler, il pousse des jurons, se plaignant de ne pas être mécanicien et accusant le garagiste qui, pourtant, l'avait averti que la voiture avait besoin d'une révision complète.

Nous avons exactement le même comportement. Nous dépensons notre énergie (et notre argent) pour notre apparence physique, mais nous nous maltraitons intérieurement. Nous avons un régime alimentaire déséquilibré, buvons de l'alcool, fumons. Et pire encore : nous nous privons d'amour. Or, s'il vient un jour où le souffle nous manquera, où nos reins seront bloqués, où un cancer se déclarera, nous en serons bouleversés.

D'aucuns arrivent à se convaincre de façon étonnante qu'ils ne sont pour rien dans leurs maladies. Ils s'empressent de porter le blâme de leur mauvaise santé sur les gênes, le vieillissement, la chance, etc. Trop de gens sont inconscients de ce qu'une maladie est directement imputable à des années entières de stress, d'abus corporels apparemment mineurs, notamment pour ce qui est des organes vitaux. Les organes vitaux sont intimement liés au cerveau. Le corps est le filtre de nos perceptions, de nos sentiments, de nos pensées; il est notre magasin de souvenirs, le sens même de notre identité.

Peu de gens réalisent que l'arrêt temporaire du fonctionnement psychique, l'absence temporaire de pensées ou de sensations, n'empêchent pas nos organes de continuer à fonctionner. Par contre, lorsque la rate éclate, que le coeur s'arrête de battre ou que le foie ne remplit plus ses fonctions, notre vie est vraiment en danger.
Le cerveau commande, mais ce sont les organes qui font le travail. Imaginez que vos organes travaillent dans une usine. Si le patron n'est jamais là ou s'il fait fi des doléances de ses employés (conditions de travail, horaires trop chargés, salaires trop maigres), ceux-ci vont finir par se décourager, se mettre en grève ou donner leur démission. L'usine ne tourne plus, la fabrication est arrêtée ; à ce moment-là le patron se voit contraint d'ouvrir les négociations. Un peu tard car, si les ouvriers ont quitté leur travail, son autorité a baissé : peut-être l'usine ne rouvrira-t-elle jamais et le patron perdra-t-il son gagne-pain (n'oubliez pas que le problème ne date pas d'hier!).

3. Apprenez à sourire intérieurement

a) Commencez par les yeux

Fermez les yeux et souriez à travers eux. Détendez-vous et sentez vos yeux émettre un sourire profond et radieux. Par la détente des yeux, vous pouvez calmer tout votre système nerveux.
Les yeux sont en liaison avec le système nerveux autonome qui est divisé en deux : le sympathique et le parasympathique. Le premier commande les réflexes de survie, le deuxième permet au corps de se détendre et de se sentir en sécurité. Il est générateur de calme, des sentiments d'affection et d'amour, en nous et chez les autres.
Ces deux systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et chaque glande. Par l'intermédiaire des systèmes nerveux, ceux-ci reçoivent l'ordre d'accélérer ou de ralentir leur activité. C'est donc de cette liaison entre les yeux et les systèmes nerveux que découle toute la panoplie des émotions et des réactions physiques immédiates. En détendant les yeux grâce au sourire intérieur, vous libérez votre esprit de tout le poids des tensions corporelles. Dans ce cas, vous devenez apte à vous concentrer et à employer toute votre énergie créatrice à la tâche qui vous occupe : atteindre l'harmonie avec votre environnement. Selon les taoïstes, le lien entre la détente des yeux et la faculté de concentration est primordial.

Lorsque vous sentez vos yeux rayonner un large sourire, faites descendre cette énergie dans vos organes vitaux, puis remplissez-les d'un sentiment d'amour. Le tableau ci-dessous vous permettra de vous rappeler sans mal les diverses phases de la pratique du sourire intérieur :

1. La ligne à l'avant du corps : yeux, visage, cou, coeur, système de circulation du sang, poumons, pancréas, rate, foie, reins, glandes surrénales.

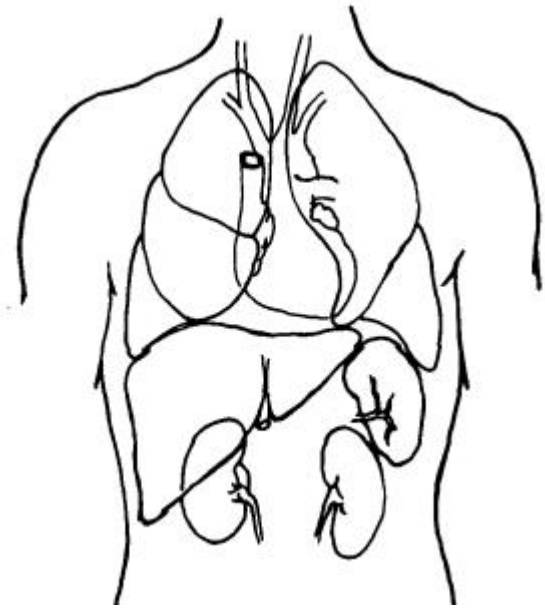
2. La ligne du milieu du corps : bouche, oesophage, estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum. Avalez de la salive en même temps.

3. La ligne à l'arrière du corps : les vertèbres, l'une après l'autre.

b) La ligne à l'avant du corps

Ce sourire énergétique que vous faites descendre dans les organes vous aidera plus tard à ouvrir la circulation appelée Orbite Microcosmique. Il doit se faire sans effort, se déverser en pluie à partir des yeux, à travers les organes vitaux, jusque dans la région du sexe. Avec la pratique, cette circulation se fera automatiquement et favorisera le bon fonctionnement des organes concernés.

Les mâchoires. Répandez le sourire dans le visage, puis faites-le entrer dans vos mâchoires. Les mâchoires sont un des endroits du corps où les tensions s'accumulent le plus. Quand l'énergie créée par le «sourire intérieur » s'y est répandue, vous aurez la sensation que votre corps lâche prise, que ses tensions se relâchent. Cette détente peut s'accompagner de picotements, voire d'audition de bruits. Si tel est le cas, n'en soyez pas alarmé.



La langue et le palais. La langue, nous l'avons vu, est l'endroit où se rejoignent le canal gouverneur (yang) et le canal de fonction (yin). Placez la langue contre la mâchoire supérieure, juste derrière les incisives, Quand la langue est dans la position correcte, elle touche le voile du palais situé au fond de la bouche, mais il est plus facile au débutant de la tenir dans la première position. Lorsque le ch'i se répand dans la langue, il est possible que vous ressentiez un picotement chaud et expérimentiez des goûts dont vous n'avez pas l'habitude.

La nuque et la gorge. La nuque est aussi un réservoir de tensions. Elle est traversée d'une multitude de nerfs et de vaisseaux sanguins vitaux à votre bien-être. C'est elle qui assure la liaison entre le cerveau et le corps. Une nuque nouée par l'anxiété et les tensions brouille les messages du cerveau et provoque des noeuds dans le corps. Il est indispensable de la détendre, sinon vous ne pourrez réaliser la circulation de l'Orbite Microcosmique.

Commencez par raidir les muscles qui s'y trouvent, puis laissez-les doucement se détendre. Rentrez le menton et laissez tomber le poids de votre tête dans la poitrine. Les taoïstes de l'Antiquité ont découvert cette technique en observant le comportement des tortues. Détendez les muscles de la nuque en imaginant que votre tête n'a pas besoin d'eux pour se tenir droite. Répandez le sourire dans la nuque et la gorge. Ce faisant, sentez les tensions s'y dénouer.

Le coeur, siège de l'amour. Le coeur envoie le sang et le ch'i à travers les artères et les veines. Dans le yoga taoïste, le coeur, tout comme les reins, est un organe majeur de transmutation du ch'i. En d'autres termes, le coeur peut à la fois accroître la quantité de ch'i et le transmuter en une énergie supérieure.

Il est dit que les artères sont yang et les veines yin. Par conséquent les artères sont chargées d'énergie positive et les veines d'énergie négative. En répandant le sourire dans votre coeur et en le remplissant d'amour, la circulation sanguine augmente ainsi que les échanges d'énergie yin et yang à l'intérieur de cette circulation. Sentez l'énergie d'amour de votre sourire se répandre dans tout le système circulatoire.

Le sourire intérieur pratiqué en vue d'activer la circulation de ch'i permet au coeur de moins travailler. Le sourire à travers les yeux et le cerveau stimule la circulation énergétique, de sorte que le sang peut circuler pleinement et librement alors même que le coeur est détendu. Cette pratique, jointe à une alimentation saine et à des heures régulières d'exercice physique, réduira considérablement les risques d'ennuis cardiaques.

Sentez la détente gagner le visage et la nuque, puis se répandre dans le coeur. Vous aurez l'impression d'un coeur frais et paisible et, en même temps, en aurez la sensation physique. Les gens nerveux ou de tempérament coléreux éprouvent souvent des douleurs et des tensions dans le coeur ou la région du coeur. Le fait de faire rayonner un large sourire dans cette région les en soulagera. Emplissez votre coeur d'amour, laissez-le être votre « bien-aimé » .

Les poumons. Du coeur, étendez le sentiment d'amour aux poumons. Sentez-les se décontracter et respirer avec aise. Au moment où l'air entre puis quitte vos poumons, sentez-les s'animer. Alors que vous détendez vos poumons et y laissez l'énergie entrer pleinement, sentez la nature humide et spongieuse de cet organe.

L'abdomen. Répandez ensuite le sourire intérieur deus votre foie, au côté droit du corps, juste au-dessous de la cage thoracique. Si votre foie est dur, si vous avez du mal à en acquérir la sensation, persévérez dans votre pratique pour le ramollir. Redonnez-lui la vie par le sourire, régénérez-le par l'amour.
Envoyez le sourire aux reins, juste au-dessous de la cage thoracique, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Les glandes surrénales sont situées sur le sommet des reins. Souriez-leur. Peut-être vous enverront-ils une décharge d'adrénaline! Les reins sont le transformateur inférieur des veines et des artères. C'est pourquoi souriez-leur, envoyez-leur de l'amour. Comme pour le coeur, cette pratique accroît la circulatipn de Ch'1 dans tout l'organisme.

Laissez le sourire se répandre dans toute la partie centrale de votre abdomen, dans la rate et le pancréas. Ensuite, amenez-le au nombril, laissez-le s'immobiliser à cet endroit du corps. Le sourire intérieur vous détend et vous rend heureux, de sorte que les sécrétions organiques deviennent comme du nectar. Si vous vivez dans la peur, la nervosité ou la colère, ils produisent des substances toxiques. La pratique du sourire allège le travail de vos organes, ce qui leur permet de fonctionner avec plus d'efficacité. Jour après jour nous demandons à nos organes d'accomplir une lourde tâche : faire circuler et purifier des litres de sang, transformer notre nourriture en énergie, éliminer des substances toxiques, maîtriser nos tensions émotives. Le sourire intérieur leur rend la tâche agréable.

c) La ligne du milieu du corps

Commencez, là aussi, par répandre le sourire dans les yeux. Ensuite, faites-le descendre dans la bouche. Remuez la langue en tous sens afin d'amasser de la salive. Quand vous sentez que votre bouche en est pleine, touchez le palais avec le bout de la langue puis, les muscles du cou bien tendus, avalez-la rapidement. Le sourire intérieur doit accompagner la salive jusqu'à l'oesophage, se répandre avec elle dans l'appareil digestif, puis s'immobiliser au nombril. La salive est un merveilleux lubrifiant contenant l'énergie vitale qui, du centre situé au nombril, se diffuse partout dans le corps. Grâce au sourire intérieur, répandez l'énergie nerveuse dans votre estomac; la qualité de vos aliments s'en trouvera rehaussée et votre digestion facilitée. Laissez l'énergie du sourire intérieur détendre l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum.

d) La ligne à l'arrière du corps

Commencez toujours par sourire dans les yeux, puis dans la langue. Avant d'envoyer le sourire dans la colonne vertébrale, assurez-vous que votre dos est droit et vos épaules légèrement penchées vers l'avant. Envoyez le sourire dans chaque vertèbre, l'une après l'autre, jusqu'au coccyx. La colonne vertébrale est le protecteur du système nerveux central; elle est, de plus, capitale à l'accroissement de la circulation de ch'i. Elle compte sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales, cinq vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx.
A un moment, vous sentirez dans vos vertèbres de la chaleur et un grand bien-être. La relaxation de la région lombaire, du coccyx et du pubis produit de l'énergie, et cette énergie monte sans difficulté dans la colonne vertébrale.

e) Au niveau du nombril

Terminez la pratique du sourire intérieur en amassant de l'énergie au nombril. Avec de la pratique, l'ensemble de cette méditation est réalisable en seulement quelques minutes, mais au début il vous faudra un certain temps avant de vraiment sentir le sourire. A la fin de votre méditation, il n'est pas souhaitable que l'énergie reste dans les centres supérieurs (la tête ou le coeur). La région du nombril, qui peut recevoir sans mal un accroissement de chaleur, constitue le meilleur endroit pour la stocker. La plupart des effets secondaires désagréables viennent d'un excès d'énergie dans la tête .

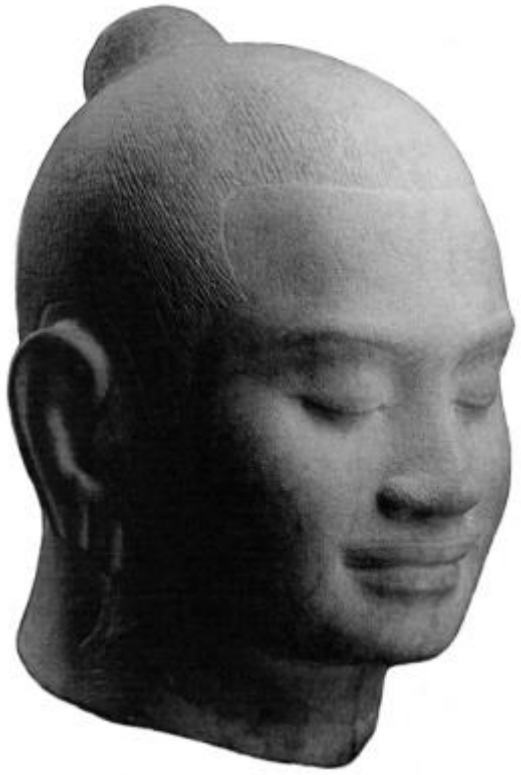
Pour amasser l'énergie dans la région du nombril, concentrez-vous sur celle-ci et imaginez l'énergie tournant autour d'elle en forme de spirale, à 6 cm environ de la peau. Les hommes doivent faire tourner cette spirale dans le sens des aiguilles d'une montre, les femmes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Au bout de vingt-quatre spirales renversez le mouvement, autrement dit faites circuler l'énergie dans le sens opposé.

Note importante : si, après la pratique du sourire intérieur, vous voulez enchaîner avec la circulation de ch'i dans l'Orbite Microcosmique, ne PAS amasser d'énergie dans la région du nombril.

4. Pratiquez le sourire intérieur dans la vie courante

Bien que son objectif principal soit de vous détendre avant d'entamer la pratique de l'Orbite Microcosmique, le sourire intérieur reste une méditation puissante en soi. En l'appliquant dans votre vie quotidienne vous en constaterez les merveilleux effets, Si vous la pratiquez régulièrement elle transformera votre vie.
Un de mes élèves avait une piètre image de lui. II se révoltait sans cesse contre lui-même, parce que ne se croyant jamais à la hauteur des situations. Un certain temps de pratique du sourire intérieur lui permit de s'apercevoir qu'il avait nombre de qualités, que celles-ci avaient été occultées par son attitude d'autodénigrement.
La maîtrise du sourire intérieur vous fera ressembler à la tortue plongeant dans l'océan de l'inconnu sans éprouver de crainte. Vous créerez la détente intérieure, laquelle vous donnera l'assurance pour faire face à n'importe quelle situation que vous rencontrerez dans la vie. Votre sourire rejettera au loin la négativité ; vous aurez la joie de vivre en toutes circonstances.

5. Résumé



Le sourire intérieur fait entrer l'amour dans votre corps là où il est le plus indispensable, car c'est à travers lui que vous vivez. Voyez en lui comme une communauté dont les divers membres, que trop souvent nous ignorons ou maltraitons, travaillent avec constance et dévouement. Apprenez à aborder les diverses parties de votre corps avec affection et respect, comme s'ils étaient vos enfants.
Ne laissez pour compte aucune d'elles. Vous ne tarderez pas à faire la connaissance de l'amour, de l'énergie de l'amour. Si vous savez persister, votre vie s'épanouira. Les habitants de votre monde intérieur (organes vitaux, os, sang, cerveau) vous restitueront un corps neuf. Avec lui vos rapports avec les êtres et les choses changeront ; ils se feront dans la paix et l'amour. Par conséquent, souriez à vous-même, où que vous soyez, qui que vous rencontriez sur le chemin de votre vie.

L'ouverture du canal de fonction

Le canal de fonction est situé à l'avant du corps et il est yin, féminin, froid. Le canal gouverneur est situé à l'arrière du corps et il est yang, masculin, chaud. En se rejoignant, ces deux canaux forment un circuit énergétique appelé Orbite Microcosmique (ou Petit Cycle Céleste). Grâce à ce circuit, l'énergie yin et yan se rééquilibre. La puissance énergétique est accrue, vous permettant de répartir l'énergie dans tout le corps en même temps que les hormones et la vitalité. Ainsi elle peut être absorbée et transformée partout où il y a besoin.

Pour faire circuler leur énergie dans les différents canaux les sages taoïstes ont concentré leur esprit sur des points spécifiques (rejoignant ceux de l'acupuncture). Ce faisant, ils se sont aperçus qu'il y avait non seulement production d'énergie avec accompagnement de chaleur, mais également stimulation des différents points situés sur ces canaux, laquelle stimulation remplissait toutes sortes de fonctions physiologiques et psychiques. Par exemple, la concentration sur le nombril affecte l'ensemble du système gastro-intestinal et l'énergie ainsi apportée facilite la digestion et équilibre l'appétit.

L'Orbite Microcosmique commence et finit au nombril, et le canal de fonction va du palais au périnée. Pour ouvrir ce dernier, nous commençons par nous concentrer sur la partie située entre le nombril et le périnée. Plus tard, une fois que le canal gouverneur sera ouvert, nous l'ouvrirons complètement.

1. L'éveil des points de guérison

Pour éveiller l'énergie dans les différents points, faites appel à l’œil intérieur. Dirigez-le vers le point que vous souhaitez activer; concentrez-vous sur ce point spécifique. N'essayez pas d'en créer une image mentale. Au contraire, faites descendre le mental dans la région du nombril.

La circulation de l'énergie, ou ch'i, est ressentie différemment par chaque individu. Les facteurs physiques, psychologiques, psychiques entrent en ligne de compte, mais la structure génétique, le passé du pratiquant, son régime alimentaire, ses tensions physiques ou psychiques actuelles contribuent également à diversifier la sensation énergétique. De plus, certains pratiquants l'obtiennent en quelques minutes, d'autres en quelques semaines, d'autres encore au bout de nombreux mois. A certains l'énergie paraît chaude, à d'autres elle paraît froide ; certains ressentent des picotements, d'autres voient des couleurs.

Certains éprouvent des douleurs au cours de leur pratique (ce qui indique qu'ils deviennent sensibles à des parties du corps dont ils n'avaient pas conscience jusque-là). Mais peu importe la manière dont vous expérimentez l'énergie. Soyez attentif aux messages et aux sensations que vous envoie le corps; soyez à l'écoute de votre corps, faites-en l'expérience de manière plus complète. Ces messages et ces sensations montrent que vous commencez à percevoir le corps éthérique qui fait le lien entre le physique et le mental.

2. Shenjue : premier point de concentration énergétique

C'est généralement le nombril, sauf en cas de problèmes de colonne vertébrale, d'hypotension ou d'hypertension, ou si le pratiquant a déjà un certain âge.

Le nombril produit l'électricité nécessaire à tous les autres points énergétiques. Pour les taoïstes, le nombril figure le sol, les racines du corps. C'est par lui qu'entre l'énergie : le foetus se développe de l'ovule fécondée et est relié à la vie par le cordon ombilical. Après la naissance, l'énergie continue de pénétrer dans le corps par le nombril.

Le nombril est également la source du souffle. Quand le sang et le ch'i affluent à ce point, il se produit une respiration profonde et rythmée, de sorte que le milieu du corps devient comme une gigantesque pompe d'où le sang et le ch'i jaillissent avec vigueur, pour ensuite se répandre dans tout l'organisme. Ce sont eux qui apportent au corps les substances vitales dont il a besoin.

Lorsque l'énergie vitale est distribuée dans le corps de façon égale, elle ne risque pas de s'accumuler en des points spécifiques, de sorte qu'elle ne provoque ni excès de chaleur, ni détérioration des organes voisins de ces points. Néanmoins, en cas de maladie ou de déficience d'un organe particulier, nous pouvons diriger notre énergie sur lui et y diriger ainsi notre pouvoir d'autoguérison. Lorsque le courant de ch'i a balayé les impuretés, le sang achève le travail de restauration.

a) Utilisez l'index pour mieux vous concentrer

Le point de concentration sur le nombril est interne, à environ quatre centimètres de la peau. Pour acquérir la sensation énergétique à ce centre vous pouvez y appliquer l'index. Après quelques minutes, vous l'enlevez et posez les mains sur les cuisses (la paume de la main droite venant au-dessus de la paume de la main gauche). Gardez l'attention sur la sensation produite par la pression de l'index sur le nombril. Quand la sensation disparaît, enlevez l'index de sur le nombril pour l'y appliquer à nouveau.

Je vous rappelle qu'il faut éviter de se concentrer sur la respiration. Contentez-vous de détendre les yeux, la langue et la gorge, le mental se calmera de lui-même. Celui-ci étant apaisé, l'énergie affluera.
Au début il n'est pas facile de puiser la force énergétique au centre du nombril car, depuis de longues années, vous n'avez pas fait usage de votre faculté d'autorégénération. Vous ne pouvez recouvrer la santé en un jour. Patience ! Avec la pratique vous acquerrez de plus en plus de force et supporterez de mieux en mieux la chaleur produite par un voltage élevé de ch'i.

Si après un long temps de concentration sur le nombril vous n'y sentez toujours pas d'énergie, concentrez-vous sur Mingmen, le point situé à la hauteur du nombril mais sur la colonne vertébrale. Cette pratique aide à faire monter l'énergie vers la tête puis à la faire descendre par l'avant du corps jusqu'aux pieds. Dans le cas où vous n'avez aucune sensation énergétique au nombril et pourtant remarquez une amélioration de santé, vous êtes sur la bonne voie ; car rappelez-vous que l'expérience du ch'i varie avec les individus. Certains ressentent à ce centre une chaleur qui peut être très intense, d'autres ont l'impression qu'il se dilate, d'autres encore ne sentent pas grand-chose, alors même que le flot énergétique a augmenté. Les sensations importent peu. Essayez simplement d'être aussi attentif que possible au corps, d'en avoir la meilleure conscience possible. Aventurez-vous dans votre corps, il est un vaste territoire renfermant d'infinies richesses.

II arrive qu'une trop longue concentration sur le nombril fasse monter l'énergie dans la poitrine, affectant ainsi le fonctionnement du coeur et des poumons. Si tel est le cas, le pratiquant doit, soit consulter un spécialiste de l'énergie, soit se concentrer sur un point plus bas dans le corps, de sorte que l'énergie puisse se dégager.

Si, vous concentrant sur le nombril, votre pouls s'accélère et que cette accélération vous est une gêne, concentrez-vous là encore sur Mingmen, Dans le cas où il n'y a toujours pas d'amélioration et où vous transpirez abondamment portez votre attention sur Yintang, le point situé à mi-chemin entre les sourcils. Dans le cas où cette concentration provoque une trop forte tension dans la tête, portez de nouveau votre attention sur Mingmen.

b) Tension nerveuse, faiblesse physique, personnes âgées

Si vous êtes sujet â la tension nerveuse, concentrez-vous tour à tour sur le nombril et Mingmen. Les personnes âgées ou dans un état de faiblesse physique ont intérêt à se concentrer sur Yintang (le point situé entre les sourcils).

c) Hypertension

Si vous souffrez d'hypertension, concentrez-vous d'abord sur le nombril puis sur les pieds. Pour commencer, placez une petite boule rugueuse sous la plante des pieds, au point Yongquan (la Source pétillante). La pression exercée vous aidera à maintenir votre attention dans les pieds. Le mental descend pour ainsi dire dans les pieds, ce qui a pour effet d'y amener aussi l'énergie et le sang, ce qui réduit la tension artérielle. Ne vous concentrez pas sur Yintang (le point situé entre les sourcils) ni sur Baihui (le sommet de la tête). Cela aurait pour effet de cas de faire monter à la tête trop de sang et trop de ch'i, donc d'aggraver votre problème d'hypertension.
Si vous souffrez d'hypertension, il convient de vous faire chaque prendre la tension régulièrement, en sorte de vérifier si la concentration énergétique est pour vous une pratique bénéfique ou non.

d) Hypotension

Etant donné que la concentration sur Yintang fait monter l'énergie et le sang dans la tête, elle est un remède à l'hypotension. Cependant, ceux qui en souffrent doivent, comme dans le cas de l'hypertension, se faire prendre régulièrement la tension. Lorsque celle-ci est redevenue normale, concentrez-vous d'abord sur le nombril, puis sur Yintang (quinze minutes dans chaque cas).
Le nombril est généralement un bon point de départ pour la concentration énergétique, même pour ceux souffrant d'hypertension, de l'estomac ou des intestins, ce qui n'est pas le cas pour ceux souffrant d'hypotension. S'ils commençaient par se concentrer sur cette région, ils ne feraient qu'aggraver leur problème.

e) Problèmes gastro-intestinaux

Si vous avez des problèmes gastro-intestinaux, l'ouverture du canal de fonction sera plus difficile, car les organes digestifs sont reliés à ce canal. Il faut, au préalable, les purifier et les fortifier. De toute façon, la concentration sur cette région ne peut qu'améliorer de façon sensible les fonctions de digestion et d'élimination.

Rappelez-vous qu'avec l'ouverture complète de l'Orbite Microcosmique votre puissance énergétique s'accroît et que vous serez en mesure de vous guérir vous-même. Vous pourrez amener l'énergie vitale dans les régions déficientes de votre corps.

Il est important de ne pas vous considérer comme faible ou malade. Tout trouble physiologique est guérissable, même le plus ancien. La guérison dépend en grande partie de votre attitude psychique. Plus personne n'ignore que les maladies ont souvent une origine psychosomatique. Si vous avez confiance dans la méthode présentée dans ce livre (« Energie vitale et autoguérison de Mantak Chia aux Editions Dangles), vous les chasserez hors de votre corps. Vous surmonterez votre désir profond d'être malade, responsable de vos maux. Une meilleure circulation de ch'i entre le corps et l'esprit fait remonter à la conscience les désirs négatifs qui, ainsi, se dissolvent.

Lorsque l'énergie du sperme, ou Ching-chi, s'éveille, il vous sera d'abord difficile de distinguer si elle est réelle ou imaginaire. Cependant, vous ne tarderez pas à vous convaincre de son absolue réalité. Cet éveil peut se faire en divers endroits du corps : l'abdomen, les mains, les jambes, les gros orteils. Chez les pratiquants de T'aï-chi chuan ou de Kung-fu, il se produit souvent dans les jambes. Chez ceux se servant beaucoup de leurs mains, il a plutôt tendance à se produire dans cette partie du corps. Lorsque l'énergie du sperme naît dans l'abdomen, elle se traduit par une sensation d'ondes ou de picotements chauds. Evitez de créer cette sensation par l'imagination, car elle est différente de tout ce que vous avez pu ressentir jusqu'à présent.

3. Le second centre énergétique : Guanyuan (chez la femme), Zhongji (chez l'homme)

Guanyuan, le Palais des ovaires, se situe à mi-chemin entre les ovaires. Zhongji, le Palais du sperme, se situe dans la région de la prostate et des vésicules séminales, juste au-dessus du pénis.
Pour commencer, appuyez l'index sur ce centre énergétique afin d'en acquérir la sensation. Au bout d'une minute, placez les mains sur les cuisses (la paume de la main droite posée sur la paume de la

main gauche). Ensuite, concentrez vous sur la sensation produite. Lorsque celle ci disparaît, pressez à nouveau l'index contre le centre énergétique.
En cas d'excitation sexuelle, arrêtez de vous concentrer sur Zhongji (ou Guanyuan) et portez votre attention sur Mingmen (le point situé à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale). L'énergie sexuelle accroît considérablement la puissance énergétique mais, à ce stade, mieux vaut ne pas encore essayer de l'utiliser.

Ceux à faible puissance sexuelle, due notamment à l'âge, peuvent poursuivre leur concentration sur le Palais du sperme jusqu'au moment où cette force se réveille. Dès qu'apparaît l'éjaculation nocturne, arrêter la concentration sur Zhongji et se concentrer à nouveau sur Mingmen. Les pratiquants chez qui la concentration sur Zhongji (ou Guanyan) n'éveille aucun désir sexuel peuvent la poursuivre jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur ou de légèreté dans cette région. En cas de sensations inhabituelles, il leur est conseillé de porter leur attention sur Huiyin (le périnée), situé à mi-chemin entre l'anus et le pénis (ou le vagin).

4. Huiyin : troisième centre énergétique

Huiyin est également appelé Porte de la Vie et de la Mort. II est situé à la partie inférieure du tronc, à un endroit où se terminent de multiples nerfs et vaisseaux sanguins et (nous venons de le dire), à mi-chemin entre 1’anus et le pénis (ou le vagin). Nous avons tendance à perdre de l'énergie par ce point.
Pour le stimuler, frottez-le doucement jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur.

Le temps de concentration nécessaire pour éveiller l'énergie à ce centre varie avec les individus. Cependant, avec une pratique de deux fois quinze à trente minutes par jour, il faut compter entre deux et quatre semaines en moyenne. Si après quatre semaines de pratique cet éveil ne s'est pas produit, persistez quatre autres semaines. Au cas où le résultat reste nul, passez au point suivant. Si vous persévériez au-delà de huit semaines, vous pourriez éprouver une sensation d'oppression dans la poitrine et/ou une douleur au coeur à cause d'une accumulation excessive d'énergie. L'énergie, au lieu de descendre au bas de la colonne vertébrale serait montée dans le thorax. Si cela devait se produire, concentrez-vous sur Mingmen. En l'espace de quelques jours vos symptômes disparaîtront.

Il arrive que la concentration sur ce point donne des sensations de vibration ou le sentiment de bonds intérieurs; chez les hommes elle peut provoquer une forte érection. Dans ce dernier cas, faire des respirations abdominales. Une trop longue concentration sur le périnée peut provoquer une poussée énergétique, laquelle s'accompagne généralement de divers effets secondaires désagréables. Si le flot d'énergie est assez puissant pour ouvrir très rapidement le centre de la nuque et atteindre le sommet de la tête, auquel cas elle retombera en pluie sur le pratiquant, peu d'effets secondaires sont à craindre - et même aucun. Tous les canaux énergétiques étant alors ouverts, tout l'organisme s'en trouve fortifié.

Une telle ouverture est cependant exceptionnelle. En général il y faut du temps et beaucoup d'efforts. Rappelez-vous que la pompe énergétique est le nombril et que c'est à ce point que toute séance de travail doit commencer. Lorsque vous sentez que l'énergie s'est accumulée dans le ventre (sensation de chaleur, d'oppression, de dilatation), faites-la descendre vers le deuxième centre, puis vers le troisième.

L'ouverture du canal gouverneur

Du périnée (Huiyin), l'énergie se dirige vers le sacrum (Changqiang) puis monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, d'où elle redescend vers le point situé à mi-chemin entre les sourcils. Le canal gouverneur revêt une extrême importance car il comporte deux pompes énergétiques, l'une étant au sacrum (l'os tout au bas de la colonne vertébrale), l'autre au bas du crâne (Yuzhen).
La première pompe envoie le ch'i et le fluide spinal jusque dans la nuque, le deuxième les reçoit et les envoie dans le cerveau. Ouvrir le canal gouverneur, c'est comme d'aérer une pièce enfumée. La colonne vertébrale et la tête s'en trouvent régénérées, les nerfs stimulés ; le surcroît d'oxygène et de sang apporté au cerveau donne entrain et vitalité.

1. Changqiang : quatrième centre énergétique

Le quatrième centre énergétique, celui du coccyx, est capital, car c'est à ce point que l'énergie vitale, ou sexuelle, est soit perdue, soit préservée. Dans le deuxième cas elle emprunte ce canal, puis monte le long de la colonne vertébrale jusque dans le cerveau. Le point de passage a pour nom Porte de la Vie et de la Mort, puisque c'est lui qui permet l'entrée de l'énergie dans le système nerveux central.

Après un certain temps de concentration, vous sentirez de la chaleur et une tension au coccyx; celles-ci proviennent des multiples terminaisons nerveuses à cet endroit, ainsi que des huit ouvertures qui, dans le système taoïste interne, ont pour nom ouvertures de l'âme. La première étape, l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, constitue en quelque sorte la préparation à la voie. L'énergie qui passe dans ce point est la véritable puissance du sperme ou des ovaires, mais aussi la force vitale qui nourrit les cellules du corps. Le deuxième niveau apprend au pratiquant à faire circuler le ch'i dans les trente-quatre routes supplémentaires, ce qui implique la purification des organes. Au troisième niveau, la puissance du sperme ou des ovaires est éveillée et transmuée en une énergie supérieure. Celle-ci se fraye un chemin à travers le coccyx. A ce moment-là, certains ressentent comme des piqûres d'aiguille, d'autres une tension, d'autres encore comme un courant cherchant à se frayer un passage. Avec de la pratique, cette force, ou courant chaud, montera de plus en plus haut dans la colonne vertébrale. L'ouverture du coccyx sera facilitée si, avant de vous concentrer sur lui, vous le frottez avec un linge doux.

2. Mingmen : cinquième centre énergétique

Situé à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale, ce point est également appelé Porte de la Vie. II se trouve â mi-chemin entre les reins (entre les vertèbres L 2 et L3). C'est en lui que réside la force des reins. Le rein gauche est yin et le rein droit yang; c'est à mi-chemin entre les deux que se réalise l'équilibre énergétique. Mingmen (le point majeur de force du corps) est donc le centre de l'harmonisation, contenant de l'énergie yin. S'y concentrer peut soit faire monter l'énergie plus haut dans la colonne vertébrale, soit la faire descendre dans les pieds. Cette dernière possibilité permet d'éviter certains effets secondaires désagréables dus à une poussée subite d'énergie vers la tête. On peut se concentrer sur Mingmen étant debout, assis ou en marchant.

Avant de commencer à vous concentrer sur ce point, il est conseillé d'en acquérir la sensation soit en y appuyant l'index pendant environ une minute, soit en posant dessus une petite boule rugueuse que vous fixerez avec du ruban adhésif. Après un certain temps de pratique, l'accumulation d'énergie ne demandera guère plus de quelques minutes de concentration. La plupart des pratiquants mettent moins longtemps à percevoir l'énergie à ce point qu'au nombril.

En se concentrant sur ce point, ceux qui souffrent du dos risquent de voir leurs douleurs s'aggraver. Si tel est le cas, n'en soyez pas alarmé, mais prenez la précaution suivante : avant votre pratique, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis posez-les sur la région douloureuse.

Important : au cours de votre concentration, laissez le courant chaud de ch'i se déplacer librement ; n'essayez pas de le diriger. Au début, lorsque vous sentez la chaleur gagner la région du nombril, changez de point de concentration : portez-la un peu plus bas dans l'abdomen. L'énergie descendra d'ellemême. Ce n'est pas vous qui la faites descendre; l'énergie sait quelle direction elle doit prendre.

3. Jizhong : sixième centre énergétique

Il se trouve entre les surrénales, à la même hauteur que le plexus solaire mais sur la colonne vertébrale.
Les glandes surrénales stimulent la substance médullaire dans le cerveau, provoquant notamment le réflexe de survie dans l'organisme. La partie externe, le cortex, gouverne l'équilibre en sodium et joue également un rôle dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. La concentration sur Jizhong peut ainsi avoir un effet bénéfique chez les diabétiques ainsi que chez les personnes souffrant d'allergies.
Ceux qui manquent de vitalité ou qui sont malades peuvent se concentrer à volonté sur ce point. Cette concentration les stimulera grandement. Ceux qui ont beaucoup de vitalité, notamment les jeunes, s'abstiendront de s'y concentrer le soir, sans quoi ils auront du mal à dormir.

La concentration sur Jizhong stimule également le pancréas. Tout comme les surrénales, le pancréas joue un rôle dans l'assimilation du sucre. Il a un effet régulateur dans ce domaine. Que la concentration énergétique puisse complètement guérir le diabète reste à prouver. Four en avoir la certitude il faudrait mettre en observation un nombre suffisant de malades durant une longue période. Cependant, nous pouvons affirmer sans nous tromper qu'elle est un facteur d'amélioration.

4. Yuzhen : septième centre énergétique

Yuzhen est le cervelet. Cette partie de l'encéphale gouverne la respiration, le rythme cardiaque et diverses fonctions en rapport avec le système nerveux réflexe. L'arrivée de ch'i dans Yuzhen produit de multiples effets. Par exemple, le pratiquant peut découvrir spontanément et tout naturellement de nouveaux schémas respiratoires.

Ceux qui souffrent des épaules ou de la partie supérieure du dos s'aperçoivent, durant leur pratique, que l'énergie reste bloquée dans cette région du corps. La faire pénétrer dans la tête exigera d'eux de la patience et de la persévérance. Nombre de mes élèves ont constaté qu'une pratique assidue diminuait leurs douleurs, voire les faisait complètement disparaître quand l'énergie s'était frayée un passage jusque dans la tête.
A noter qu'une accumulation d'énergie dans la tête peut provoquer des effets secondaires désagréables (douleurs, nausées, hallucinations, irritabilité, insomnie, instabilité d'humeur, somnolence). Pour éviter un tel inconvénient, n'oubliez pas de ramener l'énergie au nombril à la fin de toutes vos séances.

5. Baihui : huitième centre énergétique

Baihui, appelé également Niwan, se trouve au-dessus du cerveau moyen. Ses fonctions sont en rapport avec la sensibilité et le cycle sexuel. Il gouverne le cerveau postérieur, l'audition, les rythmes corporels, l'équilibre, la perception de 1a lumière par les yeux et par la peau. Il constitue de plus l'étai supérieur du cerveau et de la colonne vertébrale. Comme il est placé tout en haut de la tête, les Chinois lui ont donné le nom de Jonction des Cent Points. La concentration sur ce point peut vous donner une sensation de tension ou de dilatation dans le centre de la tête. Cela indique que l'énergie y circule. Dès que vous avez cette sensation, passez à la concentration sur le point suivant (rappelez-vous de ne jamais vous concentrer plus d'un mois sur un centre énergétique particulier).

Lorsque l'énergie atteint le cerveau moyen et la glande pinéale, il se peut que vous sentiez comme un poids dans cette région, ou une tension s'y promener, ou que vous ayez soudain très envie de dormir. Le jour où l'énergie circule librement à travers ce point vous serez moins enclin aux phantasmes, votre pouvoir de concentration sera augmenté et vous vous sentirez la tête plus légère. Cependant, étant donné que la circulation du sang dans la tête s'accroîtra en même temps, vos yeux risquent de rougir. L'augmentation de l'énergie dans cette partie du corps provoque chez certains des visions de lumière, d'arcs-en-ciel, de couleurs, de lune, de soleil, d'étoiles scintillantes. D'autres ont l'impression de savoir prédire l'avenir, ce qui n'est qu'illusion, la vision occulte, à ce stade, n'est pas encore pour demain. En cas de visions, quelles qu'elles soient, faites en sorte de calmer le mental.

Quand le ch'i vibre dans la tête, qu'il circule en tous sens dans tout le système nerveux, il peut produire de multiples aberrations sensorielles car, en fait, l'ouverture de l'Orbite Microcosmique ne signifie pas ouverture d'un sixième ou septième sens. Si vous voyez ou entendez des choses inhabituelles, n'y prêtez pas attention ; ce ne sont que des illusions.

Certains pratiquants se voient entourés de lumière. Les maîtres de la Chine traditionnelle diraient qu'une telle expérience découle d'un mal physique qui, peu à peu, s'extériorise. Ceux qui ont les reins fragiles ou très peu d'appétit sexuel vont extérioriser une lumière noire; ceux ayant des problèmes hépatiques une lumière verte ; ceux ayant des ennuis cardiaques une lumière rouge; ceux qui ont des problèmes pulmonaires une lumière blanche; ceux qui souffrent de la rate ou de l'estomac une lumière jaune; ceux qui ont des ennuis de vésicule biliaire une lumière noire.

Si la concentration sur Baihui vous donne les yeux rouges et que cette rougeur persiste après quelques séances (deux ou trois heures en tout), allez consulter un médecin.

6. Yintang : neuvième centre énergétique

Yintang est la glande pituitaire. Les taoïstes lui ont donné le nom de Tsu-chiao, ou Cavité Originelle de l'Esprit. En fait, dans l'encyclopédie taoïste on lui trouve plusieurs autres noms
Palais de la Vie, Yu-ting, Chaudron de Jade, etc. Ce point se trouve entre les sourcils, au-dessus des fosses nasales, Yintang est la glande endocrine maîtresse, elle régularise la croissance, les gonades, les surrénales et la thyroïde.

Les textes disent que Yintang gouverne le cerveau antérieur, la vue, l'oeil droit; qu'il est le siège de l'amour, de la compassion, de la connaissance, de l'intégration ou personnalité, de l'amour universel et de la dévotion. Les textes disent encore qu'il est le siège de l'intelligence, de la mémoire conceptuelle, de la conscience du temps linéaire, de la pensée discursive, des instincts, du racisme, du sexisme et de la paranoïa.

La glande pituitaire et la glande pinéale jouent un très grand rôle, car ce sont elles qui vous permettent de vérifier si l'Orbite Microcosmique est ouverte, Quand vous vous concentrez sur le nombril pour y accumuler de l'énergie, celle-ci à un moment monte dans la colonne vertébrale jusqu'à Niwan (la glande pinéale). Yintang (la glande pituitaire) est l'autre point de contrôle. Quand vous vous serez concentré sur le dernier point de l'Orbite Microcosmique ce sont Niwan et Yintang qui vous permettront de vérifier s'il y a vraiment circulation énergétique. Les autres points ne sont habituellement pas assez sensibles pour permettre une telle vérification. Pour achever le circuit de l'Orbite Microcosmique, l'énergie doit descendre jusqu'au voile du palais, traverser la langue, passer par la gorge (Xuanji), le point du coeur (Shanzhong), le plexus solaire (Zhongwan) et, finalement retourner au nombril.

Lorsque l'énergie (après avoir passé dans le cerveau moyen et le cerveau antérieur) arrive à la glande pituitaire, les pratiquants ressentent très souvent de la tension dans les côtés gauche et droit du front. Celle-ci est due à la résistance rencontrée par l'énergie face au rétrécissement du canal à la

hauteur du nez. Cette résistance s'accompagne éventuellement d'élimination de mucus et peut entraîner, si le sujet y est prédisposé, des problèmes de sinus.

Après vous être concentré un certain temps sur ce point, il se peut que vous humiez des parfums. Ceux-ci, dit-on, sont consécutifs à la purification des organes réalisée par les glandes. Les arômes varient d'une personne à l'autre et dépendent notamment du niveau de son développement. Il est impossible de tous les décrire mais, parmi mes élèves, certains ont dit avoir senti des parfums de fleurs, de vins, etc.
Certains pratiquants ressentent des picotements, d'autres ont l'impression que quelque chose tente de se frayer un chemin de haut en bas du front, d'autres encore ont la sensation d'un martèlement dans le milieu de la tête. Autant de symptômes qui dénotent la résistance au flot énergétique. Ne prêtez pas attention à eux, ils s'éteindront peu à peu.

La concentration entre les sourcils rend moins désagréable à l'ouïe les bruits forts inattendus. Arrivé à ce stade, le pratiquant acquiert un certain équilibre. II est moins inquiet; plus tard l'inquiétude disparaîtra complètement.

Comme la glande pituitaire stimule la production d'hormones, il y a augmentation de salive. A mesure que vous progresserez, celle-ci sera de plus en plus parfumée. Vous aurez un meilleur appétit et les différents systèmes du corps se trouveront stimulés. Un bon appétit assure une meilleure digestion et donc une meilleure assimilation. Vous aurez plus de vitalité ; vous vous sentirez joyeux et surtout très calme.

Certains de mes élèves m'ont répété que la concentration entre les sourcils les rendaient beaucoup plus sensibles à certains bruits internes (battements de coeur, respiration) mais aussi les éveillait à d'autres (circulation du sang, mouvements des organes). D'autres sont allés jusqu'à me décrire des sons que les yogis de l'Inde qualifient depuis toujours de divins. La plupart de ces sons (et aussi les parfums) ont été en vous de tout temps, mais comme votre attention se portait ailleurs ils étaient occultés. Maintenant que vous êtes plus calme et moins distrait, ils vous deviennent perceptibles. Cette remarque ne s'applique pas aux sons divins, car ils changent de façon notable tout au long de la progression spirituelle.

7. Avant d'aller plus loin

Une fois le point situé entre les sourcils ouvert, vous avez accompli la moitié du chemin, non seulement de l'Orbite Microcosmique et d'autres circuits, mais aussi de l'étape suivante : l'application dans la vie courante des facultés acquises durant vos pratiques. Autrement dit, savoir apporter aux organes les matériaux vitaux, les hormones et le ch'i, en sorte de les purifier, de les fortifier et de les guérir. Ce qui vous donnera santé et vitalité, vous rajeunira et vous garantira une longue vie.

Cependant, ce résultat ne peut être atteint qu'avec une pratique appropriée, en faisant attention à équilibrer l'énergie dans les divers points, sans quoi vous courez un réel danger. Si votre pratique est inappropriée, vous vous exposez à des dérèglements physiologiques et émotifs. Parmi les effets secondaires citons encore une fois : sensation de tension ou de lourdeur dans la tête, somnolence, bruits dans les oreilles, maux de dents, sinusites, nervosité, colère et irritabilité, tous ces symptômes étant dus à une trop forte accumulation d'énergie dans la tête. Pour les éviter, n'oubliez pas, après chaque concentration, de ramener l'énergie au nombril lui faisant . parcourir à rebours tout le chemin parcouru pendant la séance. Puis faites-lui décrire des spirales : trente-six dans le sens des aiguilles d'une montre et vingt-quatre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les hommes, vingt-quatre dans le sens des aiguilles d'une montre, et trente-six dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les femmes. A la fin, poussez le ch'i dans le nombril.

Si vous vous concentrez uniquement sur le front, ou si vous le faites sur de longues périodes alors que le circuit n'est pas entièrement ouvert, vous souffrirez de la plupart des effets secondaires. Parmi les milliers d'élèves que j'ai eus, la plupart ont atteint des niveaux supérieurs sans pratiquement rencontrer de problèmes (certains n'en ont même rencontré aucun). Notre objectif est de vous familiariser avec l'existence des effets secondaires et de vous apprendre à les éviter.

L'ouverture de l'Orbite Microcosmique

L'énergie ayant été amenée dans la région des sourcils, on peut ensuite la faire s'écouler par les yeux ou par les oreilles. On peut aussi la faire remonter dans la tête pour provoquer sa sortie au sommet de celle-ci. Mais cela exige une force colossale, pour se frayer un passage l'énergie devant disjoindre des os. Il est bien plus facile de la faire descendre dans le palais, puis d'achever le circuit de l'Orbite Microcosmique.

1. Inversez la circulation du ch'i

Cependant, auparavant, exercez-vous un certain temps à inverser la circulation énergétique. Pour cela, procédez comme suit :

A. De la région d'entre les sourcils faites descendre le ch'i vers le nez (pendant une dizaine de minutes), puis plus loin encore. A mesure que vous acquerrez de la pratique, vous saurez de mieux en mieux diriger l'énergie selon votre gré.

B. Faites remonter l'énergie jusqu'à Baihui (le sommet de la tête). A ce point, arrêtez votre concentration le temps de lui permettre de descendre dans la nuque (Yuzhen).

C. L'énergie étant retournée dans la nuque, marquez un autre temps d'arrêt. Ensuite amenez-la au point appelé Ja-jie (à mi-chemin entre les épaules). De là, faites-la descendre à Jizhong (VG 6), puis à Mingmen (entre les vertèbres L 2 et L 3).
Ici, marquez un temps d'arrêt assez long, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le front.

D. Ensuite portez votre attention sur le coccyx, puis sur le périnée (Huiyin-VC 1).

E. Au périnée, il y a bifurcation. L'énergie pénètre dans l'une et l'autre jambes et descend par la face interne des cuisses et des chevilles (considérée comme yin) jusque dans la plante des pieds, au point appelé Yongquan (R 1). Concentrez-vous sur ce point jusqu'à y ressentir de la chaleur. Au tout début de votre pratique, pour activer ce centre, fixez à la plante des pieds une petite boule rugueuse avec du ruban adhésif, puis marchez. Au bout d'un certain temps l'énergie chaude se répandra dans vos pieds et vos jambes avec des sensations de picotements.

F. Faites remonter l'énergie en contournant les gros orteils. Arrêtez un moment votre concentration, puis amenez-la le long des jambes jusqu'au périnée.

G. Ensuite faites-la monter au nombril. Marquez un temps d'arrêt afin d'amasser du ch'i dans le ventre.

H. Amenez ce ch'i dans le coeur, la gorge et la langue (celle-ci étant à placer contre le palais). II arrive que le ch'i monte jusqu'à Yintang, le point suivant (entre les sourcils), ouvrant ainsi l'Orbite Microcosmique.

2. De la langue au palais, le dixième centre

Les pratiquants qui ont réussi à amener leur énergie du nombril jusqu'au point situé entre les sourcils (en passant par la colonne vertébrale) sans avoir ressenti d'effets secondaires désagréables,

peuvent se dispenser de la pratique de l'inversion énergétique ci-dessus et passer directement à la concentration sur le palais, qui relie le canal gouverneur au canal de fonction.
Cependant, la langue est un organe où l'énergie passe difficilement. Son ouverture exige souvent une longue période d'efforts soutenus. La puissance énergétique acquise au cours de votre pratique entraîne fréquemment des effets secondaires
maux de tête, phantasmes, sautes d'humeur, insomnies, irritabilité, etc. Au cas où ils persistent ramenez l'énergie au nombril (comme décrit plus haut) ; lisez également le chapitre IX où lés effets secondaires sont traités dans le détail.
Pour commencer, posez le bout de la langue contre le palais (juste à l'arrière des incisives). Plus tard, vous la placerez contre le milieu du palais, et même plus loin encore, contre le voile du palais, ce qui aura pour effet d'augmenter la quantité d'énergie transmise. La langue appliquée contre le palais est comme un commutateur qui permet à l'énergie de circuler en un circuit complet. Les bébés, quand ils dorment, gardent souvent la
langue dans cette position. Ils savent d'instinct faire circuler leur énergie dans l'Orbite Microcosmique, l'énergie yin et yang se trouvant encore dans son état d'équilibre naturel.
Si, en maintenant la langue appuyée contre le palais, vous sentez une légère vibration, ou si la langue va et vient de façon involontaire, il y a de fortes chances que l'Orbite Microcosmique soit complètement ouverte. Certains pratiquants ne sentent rien. Néanmoins, si leur santé s'améliore, s'ils ont une impression de légèreté, sont moins inquiets et ont davantage de vitalité, c'est sans doute que leur énergie circule dans l'Orbite Microcosmique.

3. Xuanji : onzième centre énergétique

Xuanji (la gorge) est le centre , des glandes thyroïde et parathyroïde. La concentration sur ce point fait souvent tousser ou provoqué des difficultés respiratoires. Lorsque l'énergie se fraye un chemin à travers la gorge, certains pratiquants sont sujets à des expectorations brunes et gluantes. Elles sont caractéristiques d'une purification de ce centre énergétique, laquelle permettra bientôt une libre circulation énergétique entre la gorge et la langue.

4. Shanzhong : douzième centre énergétique

Shanzhong, le centre du coeur qui apporte le rajeunissement, l'amour et la joie, se trouve à mi-chemin entre les mamelons et le thymus. Il revêt une extrême importance. La plupart des pratiquants n'auront aucun mal à se concentrer dessus. L'énergie s'y accumulant très vite, prenez garde à ne pas trop prolonger cette concentration. Comme, de plus, elle est réabsorbée par le péricarde, une accumulation trop intense provoquerait des difficultés respiratoires ainsi que des douleurs dans le sternum et la partie supérieure gauche de la poitrine.
Dès que vous ressentez une chaleur se répandre dans la poitrine, ne prolongez pas votre concentration au-delà de quelques minutes.

5. Zhongwan : treizième centre énergétique

Zhongwan, le plexus solaire, se trouve à mi-chemin entre le sternum et le nombril. Les pratiquants souffrant de troubles digestifs ont tendance à bâiller, à avoir des renvois et des gaz. Ces symptômes n'ont rien d'alarmant, ils sont simplement le signal que les organes se purifient. Il peut y avoir production importante de salive, laquelle deviendra peu à peu plus parfumée.

6. En fin de séance

A la fin de chaque séance, ramenez l'énergie au nombril.
C'est absolument indispensable, quels que soient les points sur lesquels vous vous êtes concentré, cela pour éviter les excès de ch'i dans le corps ou son accumulation en un point spécifique du corps.
Pour stocker l'énergie au nombril, placez le poing droit sur ce point, puis concentrez-vous-y. Avec le poing, décrivez trentesix spirales allant dans le sens des aiguilles d'une montre et s'élargissant de

plus en plus jusqu'au coeur et au pelvis (qu'elles ne doivent pas dépasser). Ensuite, inversez le sens de rotation. Décrivez vingt-quatre spirales allant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et rapetissant de plus en plus. Les femmes, quant à elles, décriront d'abord trente-six spirales dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis vingt-quatre dans le sens des aiguilles d'une montre (voir figure 26).
Avec la pratique, vous parviendrez à décrire les spirales mentalement.

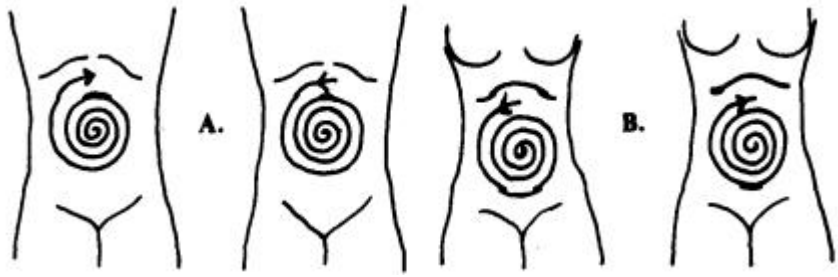
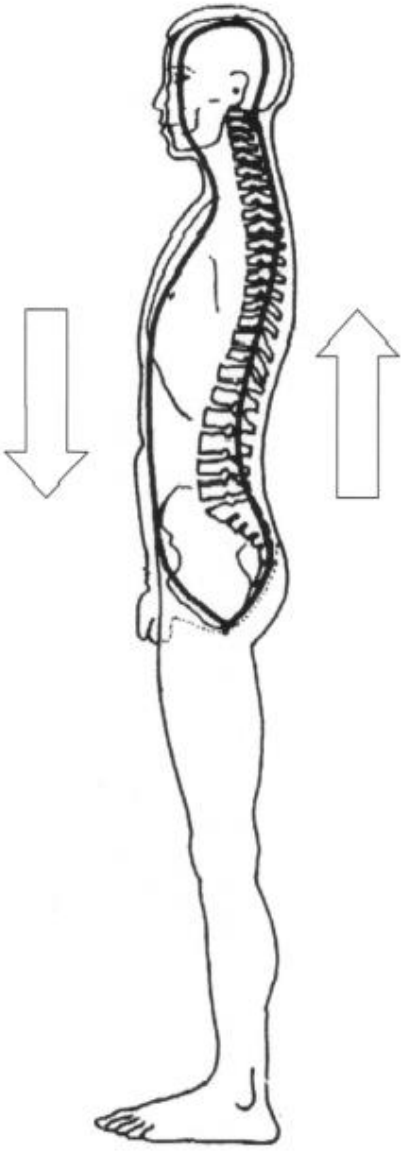


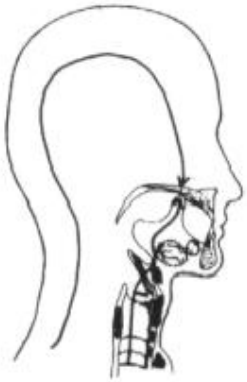
Fig. 26. - Sens des spirales abdominales. A : pour les hommes B : pour les femmes.

Si le temps vous manque, vous pouvez ne décrire que trois ou neuf spirales, dans un sens comme dans l'autre.

Frottez-vous le visage avec les mains. Durant les méditations, le courant de ch'i se transmet aux mains qui vont donc devenir très chaudes. A la fin de chaque séance frottez-les rapidement l'une contre l'autre puis, pendant une ou deux minutes, utilisez-les pour vous masser le visage. Elles régénéreront la peau, à la manière d'un produit de beauté. Servez-vous en pour vous frotter doucement les yeux avec lesquels vous décrirez ensuite des mouvements circulaires. Frottez-vous aussi les oreilles. Entrechoquez doucement les dents (trente-six fois). Enfin, frottez-vous la taille, les jambes, la plante des pieds avec les mains et frottez les mains l'une contre l'autre.

Orbite microcosmique (ou petit cycle céleste)





La langue posée sur le palais est le pont énergétique qui permet aux deux méridiens de former une boucle.

Le Grand Cycle Céleste

Quand vous aurez appris à bien faire circuler l'énergie dans l'Orbite Microcosmique, vous serez prêt pour entreprendre l'ouverture du Grand Circuit Céleste, c'est-à-dire étendre la circulation énergétique aux bras et aux jambes.

1.Comme toujours, concentrez-vous d'abord sur le nombril. Dès que vous y sentez de la chaleur - autrement dit de l'énergie - faites-la descendre au périnée (Huiyin) ; de là faitesla remonter le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (Baihui), puis redescendre à travers le palais et la langue jusqu'au nombril. Restez concentré sur le nombril, en sorte d'augmenter encore le flot énergétique. Ensuite, dirigez celui-ci à nouveau vers le périnée.

2.Au périnée, l'énergie se divise pour entrer dans les jambes. Faites descendre l'énergie par l'arrière des cuisses jusqu'au quatorzième centre (Weizhong) situé sur la face postérieure des genoux.

3.Ensuite, faites descendre l'énergie par l'arrière des mollets jusqu'au quinzième centre (Yongquan) situé à la plante des pieds. Ce centre est également le point de départ du canal des reins. S'y concentrer fortifie les reins et, le cas échéant, peut faire baisser la tension artérielle.Yongquan est souvent appelé la Source bouillonnante parce qu'il est l'endroit par où l'énergie yin de la terre entre en bouillonnant dans les pieds. Au cours de leur concentration sur le nombril, nombre de pratiquants sentent de la chaleur, non dans le ventre mais dans les pieds. En fait, c'est de Yongquan que provient l'énergie qui s'accumule dans la région du nombril. Concentrez-vous sur la plante des pieds jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie les gagner. Ensuite dirigez le ch'i vers le seizième centre (les gros orteils) et concentrez-vous-y. Comme le méridien du foie et celui du coeur passent également à cet endroit, ces organes s'en trouveront fortifiés.
Si vos orteils s'engourdissent ou si vous y sentez une douleur ressemblant à une piqûre de fourmi, faites monter l'énergie au dix-septième centre situé à l'avant des genoux.

4.Pour atteindre ce centre, le ch'i passe dans le tibia. Comme les méridiens de l'estomac et de la rate passent également dans cette région, l'ouverture de ce centre fortifie ces organes en même temps que les genoux. Veillez bien à puiser l'énergie de la terre par la plante des pieds, puis à la faire monter jusqu'aux genoux.

5. Si vous ressentez de la chaleur ou des picotements aux genoux, dirigez l'énergie par la face interne des cuisses jusqu'au périnée (Huiyin).

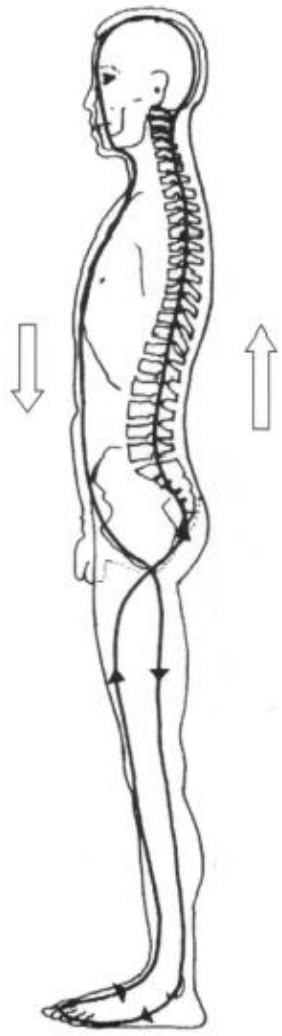
6. Ensuite, dirigez l'énergie vers le coccyx (Changqiang), puis vers Mingmen, puis vers Jizhong, et finalement vers le point se trouvant à mi-chemin entre les omoplates.

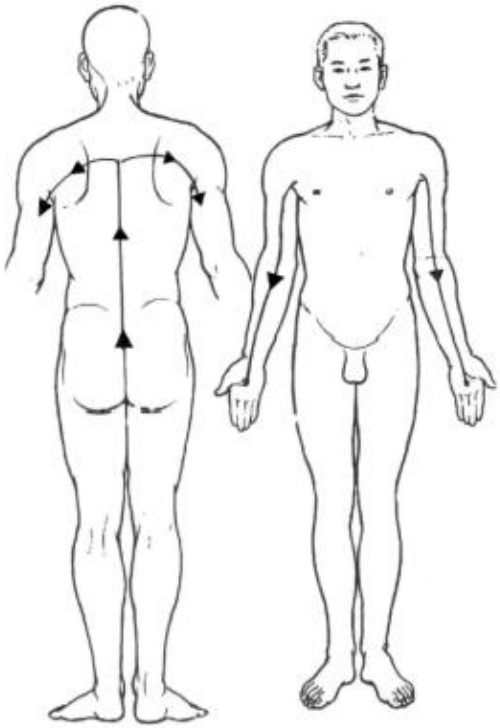
7. A la hauteur des omoplates le canal énergétique se divise en deux, l'un se dirigeant dans le bras droit, l'autre dans le bras gauche. L'un et l'autre canal descendent par la face interne du bras, rejoignent l'avant-bras, puis passent par un point situé au milieu de la paume des mains et qui a pour nom Laogong (CS 8). Après vous y être concentré quelques instants, essayez de sentir l'énergie passant dans le majeur. Sentez-la circuler jusqu'à l'extrémité de ce doigt et revenir par le dos de la main, la face externe de l'avant-bras et du bras jusqu'à l'épaule. A cet endroit l'énergie rejoint la colonne vertébrale et se déverse à nouveau dans le canal gouverneur.

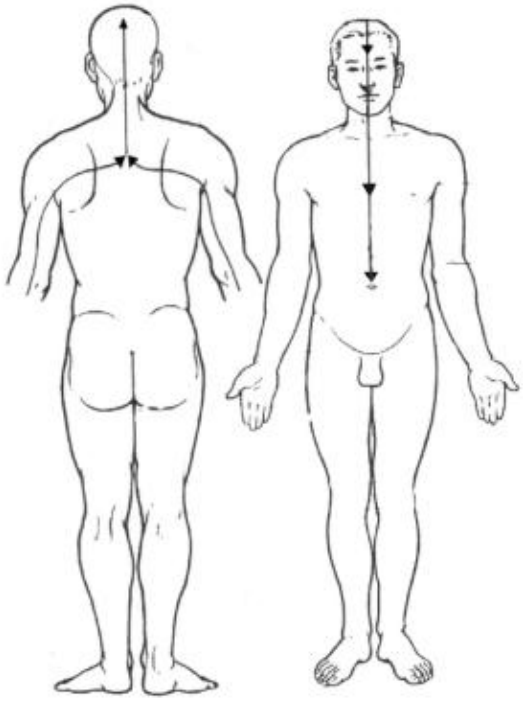
8. Faites monter l'énergie dans la nuque, puis jusqu'au sommet de la tête. De là, faites-la redescendre vers la langue, après quoi elle rejoindra d'elle-même la région du nombril.

Le Grand Orbite Céleste est enseigné au second niveau du yoga taoïste interne, lequel a pour nom Fusion des Cinq Eléments. Cette pratique a pour but d'ouvrir les six autres canaux psychiques (les deux premiers étant ceux de l'Orbite Microcosmique).

Le grand cycle céleste







Etablissez un programme de travail

1. Fréquence et durée

Les élèves relativement en bonne santé devraient faire deux concentrations d'une demi-heure par jour, une le matin, l'autre le soir. Ceux qui sont malades ou qui manquent de vitalité devraient faire trois concentrations par jour, le matin, l'aprèsmidi et le soir, d'une heure chacune. Ceux qui ne souffrent pas du dos, ni d'hypertension, ni d'ulcères gastriques devraient pratiquer quotidiennement l'exercice d'étirement des tendons, à raison de neuf séances par jour et de neuf étirements par séance, les séances devant se faire le matin, l'après-midi et le soir.

Si pour une raison ou une autre vous avez oublié de faire une séance, ne vous en alarmez pas. Gardez votre calme. A un autre moment de la journée, quand vous disposerez de quelques minutes chez vous ou à votre travail, employez-les pour méditer.

Au début, il faut s'armer de patience et recourir à la discipline. Mais après un certain temps de pratique, remarquant que vous faites des progrès, celle-ci exigera beaucoup moins d'efforts de votre part.

Le temps nécessaire à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique varie d'un individu à l'autre. Les meilleurs résultats sont obtenus avec au moins deux séances par jour, de dix à trente minutes chacune, même chez ceux qui ont pratiqué préalablement le yoga et d'autres formes de méditation. Ceux-ci possédant déjà un certain pouvoir de concentration, et il n'est pas rare de les voir ouvrir l'Orbite Microcosmique après seulement une ou deux séances.

La concentration sur l'énergie peut ne pas convenir du tout à certains. Beaucoup d'élèves m'ont dit avoir réalisé la circulation microcosmique en trois mois de pratique assidue. La plupart, cependant, mettent entre trois mois et un an pour atteindre ce résultat. Une amélioration de santé peut très vite être ressentie. Nombre de pratiquants m'ont affirmé qu'une pratique zélée leur avait permis d'abandonner des traitements médicaux avant d'avoir ressenti de façon intense le courant chaud.

Le système taoïste de méditation interne aboutit â la maîtrise du « troisième œil » , centre situé au sommet de la tête et de ceux au-delà. Mais les maîtres répètent avec insistance qu'il faut au préalable acquérir la maîtrise des centres énergétiques inférieurs sans laquelle il n'y a ni autoguérison ni croissance spirituelle.

Il n'y a que quelques rares « génies » spirituels à pouvoir très vite se stabiliser dans les centres énergétiques supérieurs. Les autres doivent s'employer à purifier le corps et les centres énergétiques inférieurs avant de pouvoir recevoir sans risque les énergies supérieures. Pour certains, cette purification est longue et ardue. L'ouverture de l'Orbite Microcosmique constitue à cet égard une méthode rapide et sûre. Cependant, il n'y a que la pratique qui puisse lui donner la perfection. Une bonne discipline est un garant de récompense; grâce à elle, vous constaterez très vite une augmentation notable de votre potentiel énergétique.

2. Revoyez les points majeurs de l'Orbite Microcosmique

A.Asseyez-vous de façon confortable sur une chaise, le dos droit et la main droite posée sur la main gauche. Les épaules sont légèrement rentrées et la tête un peu penchée en avant. Comptez vos respirations, de 1 à 10 ou de 10 à 1. (dix fois au total). Le comptage des respirations a un effet calmant. Quand vous aurez pratiqué un certain temps la concentration énergétique, vous pourrez vous dispenser de cet exercice. Votre esprit s'immobilisera dès que vous vous mettrez en position de méditation.

B. Le prochain exercice consiste en la respiration abdominale, dont le but est de stimuler les organes. Expirez en contractant l'abdomen, ce qui comprime et masse les organes qu'il renferme, mais aide aussi le diaphragme, qui se soulève, à comprimer la cage thoracique. A l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et, de nouveau, les organes abdominaux se contractent et sont massés. La respiration abdominale favorise l'entrée de ch'i ou énergie vitale dans l'abdomen, où vous pourrez l'accumuler et l'utiliser avec plus d'efficacité.

C. Faites en tout trente-six respirations abdominales.
Quand le mental est calme et concentré, que vous sentez l'énergie dans l'abdomen, pratiquez la détente progressive. Pour commencer, souriez dans les yeux, puis étendez peu à peu votre sourire au reste du corps. Pour finir, répandez le sourire dans les doigts des mains et des pieds. Ensuite placez l'index de la main droite sur le nombril, région sur laquelle il conviendra de vous concentrer.

Ceux qui souffrent d'hypertension ont intérêt à plutôt se concentrer sur la plante des pieds. Si vous sentez comme une brûlure au coeur ou avez une sensation de dilatation dans la poitrine, concentrez-vous sur Mingmen (le point à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale). Si vous souffrez d'hypotension, pressez l'index contre le point situé entre les sourcils. Retirez-le au bout de quelques minutes; la sensation produite facilitera votre concentration.

D. Il faut environ deux semaines à un mois de concentration sur le nombril avant de sentir l'accumulation de ch'i à cet endroit. Cette sensation étant obtenue, portez votre attention plus bas dans le corps, sur le Palais du sperme (ou des ovaires) situé près du pubis et qui, chez les hommes, correspond à la prostate. La concentration à cet endroit risque de faire naître le désir sexuel, surtout chez les jeunes, auquel cas il est recommandé de porter votre concentration sur le coccyx ou sur Mingmen. Les femmes se concentrent à environ huit centimètres au-dessous du nombril (le Palais des ovaires). En cas de problèmes menstruels, porter la concentration, non sur le Palais des ovaires mais sur le coccyx ou sur Mingmen.

E. Le prochain point de concentration est le périnée (Huiyin). Ceux qui sentiront très rapidement l'énergie monter vers la colonne vertébrale, porteront ensuite leur attention sur le coccyx. En fait, avant même de se concentrer sur l'un ou l'autre point, il est conseillé de s'asseoir sur une chaise et de se balancer d'avant en arrière et d'arrière en avant sur ses fesses. Le coccyx comporte une ouverture dénommée Hiatus et Ce mouvement de va-et-vient conscient peut très rapidement provoquer la montée du ch'i dans la colonne vertébrale. Si tel est le cas, concentrezvous sur le nombril.

F. Après une période de pratique d'environ deux mois, vous pouvez, si vous le désirez, abandonner le comptage des respirations ainsi que la respiration abdominale et commencer vos séances directement avec la concentration sur le nombril. Du nombril, le ch'i doit descendre vers le Palais du sperme (ou des ovaires), le périnée, puis remonter vers le coccyx et ensuite vers Mingmen. Arrivé à ce point, concentrez-vous-y jusqu'au moment où vous sentirez l'énergie s'être frayée un chemin jusqu'aux surrénales. Rappelez-vous toujours ceci : faire avancer le ch'i par l'attention et non par la volonté.

G. Des surrénales l'énergie monte vers les épaules, puis dans la nuque. Si vous vous concentrez trop longtemps sur les surrénales vous risquez de souffrir d'insomnies. Si tel est le cas, se concentrer à nouveau sur le coccyx, ce qui fera remonter l'énergie dans la colonne vertébrale jusque dans le cervelet. Etant concentré sur le cervelet, peut-être sentirez-vous une chaleur dans le dos et vous surprendrez-vous à faire des respirations de type yogique.

H. Dans la glande pinéale, l'énergie se manifeste par des sensations de chaleur ou d'engourdissement et une sorte de pression s'exerçant de l'intérieur de la tête. Lorsque le ch'i passe du sommet de la tête dans la région située entre les sourcils, il donne parfois des sensations de forte tension. C'est à ce point que se réalise l'ouverture complète du canal gouverneur. Après quoi, l'énergie est à diriger vers le bas, quel que soit votre niveau de développement.

I. L'énergie ayant atteint la tête, renversez son sens de circulation; faites-la redescendre jusqu'à Mingmen. De là, dirigez-la vers le périnée et, par la face interne des cuisses, jusque dans la plante des pieds. Concentrez-vous quelques instants sur cette région, après quoi vous porterez votre attention sur les orteils, les genoux, le périnée et finalement sur le nombril. Gardez votre attention fixée sur cet endroit pendant quelques minutes, puis portez-la sur le centre suivant, le plexus solaire. Le canal de fonction étant ouvert, vous devriez y sentir l'énergie, tout comme au point à mi-chemin entre les sourcils. A ce stade, l'énergie circule à la fois dans le canal gouverneur et le canal de fonction. Cette manière de procéder est plus sûre, et elle enraye les effets secondaires désagréables.

J. Lorsque le flot énergétique est devenu suffisamment puissant, il remonte jusqu'au centre du coeur. Le coeur constitue le prochain point de concentration. Ne prolongez pas trop longtemps celle-ci, sans quoi vous éprouveriez des sensations de brûlure et auriez du mal à respirer.

K. Si après une ou deux semaines de concentration sur le coeur l'énergie n'a toujours pas atteint le centre de la gorge, vous pouvez soit diriger votre attention directement sur ce centre, soit vous concentrer à nouveau sur le plexus solaire, le laissant ainsi s'ouvrir de lui-même.

Lorsque l'énergie atteint la partie inférieure du nez, dirigez l'énergie de la gorge vers la langue et faites descendre celle de la région d'entre les sourcils ou du nez vers le palais. Lorsque l'énergie descend le long du nez, certains pratiquants se mettent à renifler (comme pour leur indiquer ce qui va se passer).

Vous aurez une sensation de chaleur dans la langue. Lorsque celle-ci touche l'endroit adéquat du palais, vous sentirez comme une très faible décharge électrique la traverser. Elle indique que la jonction entre le canal gouverneur et le canal de fonction s'est faite, autrement dit que l'Orbite Microcosmique (ou Petit Cycle Céleste) est entièrement ouverte. Le jour où l'énergie circulera de même dans les bras et les jambes, vous aurez ouvert ce qu'on appelle le Grand Cycle Céleste.

L. A la fin de chaque séance, il est indispensable de faire redescendre l'énergie vers le bas. Accumulez-la dans la région du nombril et faites-la circuler en spirale (de 3 à 36 fois dans les deux sens des aiguilles d'une montre). Cette pratique est vitale, sans quoi l'énergie reste bloquée dans d'autres parties du corps.

3. Créez la circulation ininterrompue de ch'i dans l'Orbite Microcosmique

Après avoir ouvert point par point la circulation de ch'i dans l'Orbite Microcosmique, vous êtes prêt pour apprendre à y faire circuler l'énergie de façon ininterrompue. C'est cette circulation constante de ch'i qui donne des résultats si magistraux dans le processus d'autoguérison.

A. Pour la créer, commencez par vous concentrer sur le nombril. Dès que vous sentez l'énergie s'y accumuler, amenez-la au périnée, puis au coccyx. De là, faites-la monter dans la colonne vertébrale. Après avoir marqué un temps d'arrêt à Mingmen, accompagnez-la jusqu'à la glande pinéale située au sommet de la tête. Concentrez-vous environ dix minutes sur ce point.

B. Quand vous sentez l'énergie entrer dans le cerveau antérieur, la région entre les sourcils, concentrez-vous sur la glande pituitaire (Yintang), également pendant dix minutes. Après quoi vous la ferez descendre jusqu'au nombril. Concentrez-vous quelques minutes sur ce point, en fait jusqu'à ce que vous y sentiez une accumulation d'énergie - que vous amènerez à nouveau au périnée.

C. Ensuite, faites circuler l'énergie autour du tronc. Pour cela, procédez comme suit : du nombril, amenez l'énergie au coccyx puis jusqu'à Jizhong, le point à mi-chemin entre les surrénales.

D. Pendant une demi-heure, restez à compter de 1 à 10, ce qui a pour effet de calmer, de nettoyer et de purifier ces glandes. Quand vous aurez acquis de l'expérience, vous pourrez vous dispenser du comptage et vous contenter de vous concentrer sur le point en question.

E. De Jizhong faites monter l'énergie dans la tête, jusqu'à Niwan-kung, 1a glande pinéale, Là encore, restez un certain temps à compter de 1 à 10. Ce qui détendra, nettoyera et purifiera cette glande.

F. De Niwan-kung, faites redescendre l'énergie jusqu'au périnée.
Avec le retour à ce point s'achève une première circulation dans l'Orbite Microcosmique (ou Petit Cycle Céleste). Il convient d'en faire trente-six au total. Une pratique quotidienne de cet exercice aura les meilleurs effets sur votre santé et votre vitalité. Prenez soin, après chaque séance, de ramener mentalement l'énergie au nombril et de l'y faire circuler en spirale (pour les hommes : 3 à 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 3 à 24 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; pour les femmes : 3 à 24 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 3 à 36 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

4. L'objectif final : la circulation automatique du ch'i

Après un certain temps de pratique de l'exercice précédent, nombre d'élèves ont remarqué qu'il leur suffisait de se concentrer sur la région du nombril pour sentir aussitôt l'énergie circuler au sommet de la tête et au point situé à mi-chemin entre les sourcils. Cette sensation est le signe que leur énergie circule de façon ininterrompue dans l'Orbite Microcosmique. La langue peut être chaude ou engourdie, comme par l'effet d'une faible décharge électrique.

Dans le cas où il y a sensation énergétique également dans les bras et les jambes, cela signifie que le Grand Cycle Céleste est ouvert. Il se peut alors que vos membres vous paraissent comme engourdis. Si vous prenez l'habitude de faire circuler le ch'i dans l'Orbite Microcosmique, votre esprit/ corps assimilera profondément ce nouveau schéma, Il voudra préserver cet équilibre dynamique, de sorte que cette circulation deviendra pour lui un automatisme. Des semaines ou des mois d'autodiscipline vous vaudront une vie entière de santé et de vitalité.

Comment éviter les effets secondaires désagréables

1. Les soupapes de sûreté

Quand l'énergie entre dans la tête, peut-être deviendrez-vous irritable ou souffrirez-vous de maux de tête. En vous concentrant sur la région du coeur, peut-être aurez-vous un sentiment d'oppression ou y ressentirez-vous des douleurs. Ne vous en inquiétez pas. Au début de votre pratique, vous risquez de ressentir quelques effets secondaires désagréables qui, avec le temps, disparaîtront complètement. Ajoutons toutefois qu'il serait prudent d'en avertir un spécialiste des questions énergétiques.

Il existe un certain nombre de centres, qui servent de soupapes de sûreté :

1) **Le nombril** (où l'énergie peut être emmagasinée sans le moindre mal).

2) **Mingmen** sur la colonne vertébrale (qui aide à faire descendre l'énergie dans le corps).

3) **Weizhong** à l'arrière des genoux (où l'énergie peut être emmagasinée sans problèmes).

4) **Yongquan** sous la plante des pieds (qui nous relie à la terre). Ce dernier point sert à dégager la tête d'éventuels excès d'énergie. En cas d'engorgement du coeur, vous pouvez faire redescendre cette énergie dans les pieds et ensuite la faire remonter jusqu'au nombril.

2. Renvois et diarrhées, le processus de nettoyage

Lorsque le courant chaud se met à circuler, il est comme un agent de purification et d'élimination. Les renvois et la diarrhée en sont une conséquence. Du reste, les diarrhées provoquées par la concentration sur l'énergie sont différentes des diarrhées ordinaires. Quand elles s'arrêteront, vous vous sentirez plein d'énergie, intérieurement léger et pur. Des selles noires et poisseuses sont le signe que vous éliminez les poisons que l'oesophage, l'estomac, les intestins et d'autres organes ont accumulé pendant des années.
Le processus de purification achevé, il vous est conseillé de ne pas trop manger d'aliments gras ou épicés, de viande et d'aliments fermentés, Evitez en général de faire des repas copieux et mangez une nourriture fraîche et de bonne qualité. Au fur et à mesure de votre pratique, vous retrouverez l'instinct qui vous dira de manger ce dont votre corps a besoin.

3. La vie sexuelle

Au début de la pratique, il est conseillé d'avoir des rapports sexuels très espacés, voire de ne pas en avoir du tout, cela afin de préserver votre énergie pour l'ouverture des canaux énergétiques. L'Orbite Microcosmique étant ouverte, vous arriverez peu à peu à maîtriser votre système énergétique. A ce moment-là vous apprécierez d'autant mieux l'acte sexuel, qui est un acte naturel. v Ceux qui sont faibles ou malades devraient s'abstenir d'avoir des relations sexuelles jusqu'à ce que la concentration énergétique leur ait rendu une certaine vitalité.

4. L'appétit, les maux d'estomac

L'estomac est un organe primordial (il participe de l'élément terre). La concentration sur le nombril produit un effet de dilatation, comme s'il était rempli d'air. Cette sensation gagne souvent l'estomac, ce qui peut susciter des accès de renvois ou de bâillements... particulièrement si vous souffrez de troubles gastriques.
Dans ce cas, placez la langue contre le palais, de sorte à augmenter la production de salive. Lorsque l'estomac sera entièrement nettoyé, votre salive sera agréablement parfumée.

5. Le centre de la gorge

Lorsque vous vous concentrez sur le point situé à mi-chemin entre les mamelons, l'énergie monte jusqu'au centre de la gorge. En cas de blocage dans la poitrine, les pratiquants sont souvent pris d'accès de toux. Certains crachent une matière brune et visqueuse. La purification de ce point accroît considérablement la puissance énergétique. Quand l'énergie atteint la langue, vous vous sentirez calme et serez moins enclin à l'inquiétude, ce qui ne veut pas dire que vous ne serez plus jamais anxieux ni inquiet, mais que votre pratique se déroulera dans le calme et donc qu'elle en sera facilitée.

6. Le nettoyage de l'oesophage, de l'estomac et des intestins

Celui-ci est capital, car si la nourriture passe mal, il se forme des blocages. L'étape dite des Six Sons Curatifs précise que les renvois, les gaz et les bâillements sont les signes d'un très important nettoyage de l'appareil digestif. Un ou deux verres d'eau pure absorbée le matin à jeûn, une heure avant le petit déjeuner, activeront ce nettoyage. Après avoir bu cette eau, vous pouvez également vous masser l'estomac avec les mains
(neuf massages dans le sens des aiguilles d'une montre, neuf autres dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

7. Phantasmes et troubles divers

Le flot énergétique augmentant en puissance, il se peut qu'un vieux mal de dent se réveille à nouveau, qu'un virus latent devienne agissant ou qu'un rhume se déclare. Diverses autres douleurs que vous avez eues dans le passé peuvent subitement resurgir. Les pratiquants en état de faiblesse physique risquent d'avoir des bourdonnements d'oreilles, une baisse d'audition ou des picotements dans les yeux. II peut vous sembler que l'énergie est la cause de ces troubles.

En fait, ils existaient avant que vous entrepreniez la concentration sur l'énergie, mais vous n'en aviez plus conscience. Le passage de l'énergie dans les zones à problèmes réactivent ceux-ci, étant donné que le corps en garde la mémoire; il enregistre constamment notre vécu.
Ainsi vous pouvez soudain vous retrouver face à face avec des mémoires douloureuses et celles-ci vous donneront l'impression d'avoir une réalité. Mais peu à peu elles se dissiperont et votre cerveau fonctionnera de façon harmonieuse. Vous aurez la sagesse de vous apercevoir que votre mental entretenait ces douleurs et ces maux et que vous subissiez l'influence de celui-ci.

Cependant, les maux qui peuvent resurgir ne sont pas entièrement imaginaires. Le mental est complexe et, à vrai dire, inséparable du corps. Le mot « corps > n'est qu'une commodité de langage pour décrire une série complexe de fonctionnements qui, vue sous une perspective différente, peut prendre le nom de «psychisme»

8. Les soins médicaux

En cas de problèmes physiques déclarés, il vous est conseillé de consulter un médecin. N'imaginez pas que le système de guérison présenté dans ce livre soit un remède à tout. Ce sont les pratiquants malades ou en état de faiblesse qui sont le plus sujets aux effets secondaires désagréables.

Nombre d'entre eux qui ont cru que le yoga taoïste interne suffirait pour les guérir ont finalement passé par des expériences très regrettables. En cas de problèmes de santé, ne dédaignez pas les soins que vous offre la médecine moderne, ou toute autre thérapeutique fiable.
Soyez ouvert à tout et faites le choix le plus sage.

9. Une pratique appropriée vous met à l'abri des effets secondaires désagréables

Le yoga taoïste interne enseigne tout d'abord la circulation de la force vitale dans l'Orbite Microcosmique. Celle-ci s'éveille au coccyx, puis monte par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (trajet qui correspond au canal gouverneur).

Le système taoïste diffère du système indien, car il offre un canal de retour (le canal de fonction) et donc un circuit énergétique avec circulation en anneau. Cette circulation a notamment pour avantage de répartir de façon égale l'énergie dans les sept glandes. En cas de douleurs dans la tête, celles-ci sont de loin moins aiguës avec le système taoïste qu'avec le système indien d'éveil de la kundalini, étant donné l'existence de soupapes de sûreté.

Les sept glandes sont comparables à des récipients dans lesquels il convient de maintenir le fluide à niveau égal, de sorte à permettre un fonctionnement normal, où l'une des glandes n'est pas davantage stimulée que l'autre, ce que la circulation dans l'Orbite Microcosmique accomplit à merveille. Lorsque l'énergie ne circule que dans un seul sens à travers les récipients, ceux inférieurs ou ceux supérieurs peuvent se trouver engorgés, provoquant ainsi des dérèglements ou des lésions. Avec l'existence d'une série de liaisons de retour se déversant dans chaque récipient, en cas d'engorgement l'excès de fluide est repris par le circuit et les autres glandes, ce qui permet d'assurer un équilibre dans le système glandulaire.

Une stimulation trop forte des surrénales accélère le rythme cardiaque, ce qui suscite l'anxiété et l'inquiétude et donc des insomnies. Lorsque l'énergie se trouve bloquée dans la région du coeur, le coeur bat bien plus vite et le péricarde ne peut plus jouer son rôle de régulateur (ce qui arrive notamment lorsqu'on ne prend pas la précaution de bien faire descendre l'énergie dans le canal de fonction).

En définitive, la prévention est le moyen le plus sûr pour se mettre à l'abri des effets secondaires désagréables. Comme mentionné déjà à plusieurs reprises, le fait de ramener l'énergie au nombril à la fin de chaque séance, puis de la faire circuler en spirale, est le meilleur garant contre ces effets secondaires.

Réponses aux questions les plus fréquentes

1. Qu'est-ce que le ch'i ?

Le ch'i (appelé également courant chaud, puissance de la kundalini ou force vitale électromagnétique) est très difficile à décrire, car il n'est pas visible ; on ne peut que le sentir dans son corps. La partie supérieure de l'idéogramme représentant le ch'i symbolise la vacuité et la partie inférieure le feu. D'anciens textes taoïstes parlent de plusieurs types de ch'i. Il y a le ch'i que l'on respire, mais aussi celui éveillé par le sperme ou les ovaires (le Ching-chi) et celui résultant d'une transformation opérée dans le corps.

Ching-chi, la principale source d'énergie utilisée dans notre pratique, sera finalement transformée en énergie spirituelle. Le ch'i est là dès l'instant de notre conception. Selon les maîtres taoïstes, le ch'i est tout d'abord l'énergie que l'on puise dans les aliments et dans l'air qu'on respire. Dans les pratiques taoïstes, nous puisons à nombre de sources d'énergie différentes, venant de divers centres énergétiques notamment du coeur, des surrénales, de la prostate, des glandes pinéale et pituitaire. Mais il existe aussi une énergie que nous absorbons du système solaire qui, transmuée grâce à un processus appelé alchimie intérieure, produit un type de ch'i encore différent.

Le taoïsme met l'accent sur la pratique; les discussions philosophiques ou autres ne sont pas recommandées, elles sont même considérées comme vaines. Une méthode simple de détente et de concentration sur le nombril suffit à obtenir par soi-même l'expérience de la circulation du ch'i.

Plusieurs de mes élèves, avant de venir me trouver, avaient travaillé entre cinq et vingt ans à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, sans résultat. Sous mes directives ils ont atteint leur objectif en quelques mois seulement, Ils ont trouvé ma méthode d'enseignement facile et simple à appliquer. Nombre de mes élèves dont la puissance énergétique s'est développée rapidement (grâce à une pratique quotidienne variant entre trente et soixante minutes) ont cru rêver ou être victime de leur imagination. Mais le courant chaud était là et bientôt leur état de santé s'est trouvé amélioré au-delà de leurs espoirs.

2. Faut-il absolument pratiquer en étant assis sur une chaise ?

C'est ce que nous recommandons. Pour la plupart des pratiquants être assis sur une chaise est la position la plus confortable. Elle est aussi excellente pour ceux qui souffrent du dos ou des jambes, mais avant tout elle a l'avantage de faciliter la circulation de ch'i dans les jambes. Certains croient que la position du lotus (ou du demi-lotus) donne un meilleur enracinement et de la souplesse ; d'autres, chez qui certains circuits énergétiques sont déjà ouverts, pensent que cette position ne peut qu'entraver la circulation énergétique et donc être un frein à leur progression.

Si nous comparons la tête aux racines d'un arbre, par lesquelles nous absorbons l'énergie du ciel, les jambes deviennent les branches et les feuilles de cet arbre. Ayant atteint un niveau de pratique supérieur, vous sentirez l'énergie yin de la terre monter dans la plante des pieds. Etant assis sur une chaise, vous pouvez plus facilement diriger l'énergie vers les pieds. Lorsque le ch'i circule seulement dans la partie supérieure du corps, c'est comme si les feuilles de l'arbre (de notre arbre) se fanaient puis tombaient. Si votre énergie circule parfaitement bien dans la partie supérieure de votre corps, mais qu'elle ne circule pas dans les jambes, vous manquerez considérablement d'énergie et ne pourrez pas être bien-portant. La circulation énergétique dans les jambes vous donne une sensation de légèreté ; elle vous permet de vous maintenir droit et de marcher des heures entières sans éprouver de fatigue.

La posture du lotus rend difficile la descente de l'énergie dans les jambes, bien que certains prétendent le contraire, disant que si le flot énergétique est suffisamment puissant on peut le diriger

à son gré. J'ai connu nombre de moines qui souffraient des jambes. Etait-ce une simple coïncidence ? Une chose est certaine : la posture jambes croisées est plus difficile à maintenir, donc moins efficace. Il ne serait pas sage de l'adopter. Comme à un moment donné vous devrez absorber l'énergie de la terre par la plante des pieds, ceux-ci doivent reposer à plat sur le sol .

3. Que faire lorsque la concentration sur l'énergie suscite le désir sexuel

Lorsque chez les pratiquants mâles il y a érection, ils éprouveront comme des vibrations dans les testicules et au périnée. Il peut aussi y avoir tension dans la prostate, laquelle provoquera un léger écoulement séminal. Les femmes, quant à elles, peuvent sentir comme une dilatation du vagin et des mamelons.

Lorsqu'il y a accumulation d'énergie dans le corps, elle descend naturellement vers les organes de procréation où elle éveillera l'anxiété sexuelle. Pour remédier à cela, portez votre attention sur Mingmen puis, de là, faites monter l'énergie jusqu'au point situé entre les sourcils.

Chez nombre de mes élèves mâles la concentration sur l'énergie provoque l'érection, et ils ne voient alors qu'un recours : le rapport sexuel. Certains d'entre eux ont même dû abandonner leur pratique, la pulsion sexuelle étant devenue trop violente. Au début de la pratique, il est conseillé d'espacer les rapports sexuels voire même de les supprimer complètement.

4. La circulation dans l'Orbite Microcosmique réduit-elle les problèmes sexuels

Ceux qui manquent de puissance sexuelle ou sont sujets à l'éjaculation précoce ou incontrôlée, éprouveront peut-être une douleur ou une sensation de dilatation dans le dos après un certain temps de concentration, ce qui peut provoquer l'érection et avoir pour conséquence des éjaculations durant le sommeil ou une perte de sperme avec l'urination.

Comme la concentration sur l'énergie est un exercice de préservation et d'augmentation de la force vitale, celle-ci se dirige en premier lieu vers les organes de procréation où elle fait naître le désir sexuel. Savoir conserver cette force vitale améliore grandement l'état général du pratiquant. On peut affirmer en toute tranquillité que la faiblesse physique indique qu'on s'est laissé mener par ses appétits sexuels.

Ceux à faible puissance sexuelle devraient s'abstenir d'avoir des rapports physiques pendant une période allant de trois à six mois. La pratique énergétique leur redonnant de la vitalité, s'ils la dépensaient aussitôt par l'acte sexuel, ce serait perdre ce qu'ils ont du mal à obtenir.

5. La concentration sur l'énergie convient-elle à tous ?

Dans l'ensemble, oui. Cependant, ceux qui ont trop de problèmes physiques, psychiques ou émotionnels devront être très prudents dans leur pratique. Dans le système taoïste interne, on s'occupe d'abord du corps, puis de l'âme et alors seulement on entreprend l'aventure du développement spirituel. Les textes taoïstes comparent le corps à la charpente d'un vaisseau et l'âme à son moteur. L'esprit est le diamant que nous voulons amener à bon port. Et cela ne peut se faire si la charpente et le moteur sont défectueux.

Dans le système taoïste, comme dans d'autres, il est recommandé de commencer par fortifier le corps. On ne laisse pas un esprit infantile s'aventurer sur des terres inconnues et dangereuses.

6. Les femmes peuvent-elles pratiquer durant leurs règles ?

Celles qui ont des ennuis sur ce plan devraient arrêter leur pratique durant ce temps. Celles ayant des règles irrégulières ne doivent pas se concentrer sur Guanyuan, le centre énergétique des ovaires

(situé à environ huit centimètres au-dessous du nombril), mais sur le point se trouvant à mi-chemin entre les sourcils et sur Mingmen (la Porte de la Vie).

7. Est-il conseillé de se concentrer sur le « troisième oeil » ?

Il faut le faire avec prudence. La concentration sur ce point a tendance à faire monter l'énergie vers le haut; en cas de résistance, par exemple si le palais est trop dur et que l'énergie a du mal à s'y frayer un passage, elle peut provoquer des tensions dans la tête. Les jeunes notamment ou ceux qui souffrent
d'hypertension ou de problèmes psychiques doivent éviter de se concentrer sur le « troisième oeil » .

8. Pourquoi certains pratiquants ont-ils des douleurs dans le dos ou dans les épaules ?

Nombre de mes élèves ont des douleurs ou des tensions dans le dos après un certain temps de concentration. Même parmi les adolescents et les adultes qui font régulièrement des exercices physiques, certains éprouvent souvent comme des picotements lorsque l'énergie tente de se frayer un chemin le long de la colonne vertébrale. Ces symptômes traduisent tous des blocages. Ne leur prêtez pas trop d'attention, concentrez-vous dans la détente, disons sur Mingmen, l'énergie finira par monter d'elle-même.
Si vous essayez de pousser et de forcer l'énergie à monter, vous vous énerverez et serez mal à l'aise ; l'énergie se bloquera dans la colonne vertébrale, provoquant ainsi des douleurs. Lorsqu'elle atteint Ja-chi, concentrez-vous sur ce point. Ensuite, laissez-la monter de la partie supérieure du dos dans la nuque, puis à Yuzhen (V 9).
Essayez de vous concentrer sur ce centre. Quand l'énergie sera arrivée à se frayer un chemin jusqu'à Baihui (VG 20), vous aurez un sentiment de grand bien-être et serez soulagé de vos symptômes désagréables. Il arrive que l'énergie se répande hors de la colonne vertébrale, auquel cas il n'y a ni inconfort ni tension.
Lorsque des pratiquants d'un certain âge ou tout simplement malades (faiblesse pulmonaire, problèmes gastro-intestinaux, etc.) font un certain temps de concentration, ils risquent d'avoir très mal dans le dos et les épaules. Ils peuvent même avoir une sensation de chaleur et de froid mêlés dans ces régions du corps. Il faut garder à l'esprit que la concentration énergétique stimule le processus naturel de guérison, de sorte que des maux anciens se réveilleront.

9. Peut-on pratiquer l'Orbite Microcosmique après une intervention chirurgicale ?

Oui, le yoga taoïste interne permet d'accélérer la convalescence. Cependant, après un certain temps de pratique il se peut que la cicatrice redevienne sensible ce qui, en fait, est le signe que l'énergie guérit l'incision par l'intérieur. La disparition de la douleur signifie que la plaie est totalement guérie. Dans le cas d'une opération ancienne, la douleur se manifestera tout de meure à nouveau.

10, Pourquoi certains ont-ils les oreilles qui tintent ?

Lorsque l'énergie pénètre dans le cerveau, elle provoque parfois des vibrations dans les oreilles (les os de l'oreille interne). Certains pratiquants les trouvent agréables, les assimilant à une progression, d'autres imaginent qu'elles traduisent une anomalie et prennent peur. S'il y a peur, essayez de vous calmer et avalez plusieurs fois de la salive. Cette pratique débouche la trompe d'Eustache et égalise la pression qui s'exerce sur les tympans.
Ensuite, détendez la tête et le dos ; puis portez votre attention sur Mingmen, ce qui permet à l'énergie de s'écouler de la tête. Le malaise s'étant plus ou moins dissipé, portez votre attention sur le nombril. Après quelques instants de concentration sur ce point, décrivez des spirales, mentalement ou avec le poing de la main droite (36 dans le sens des aiguilles d'une montre et 24 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si vous êtes un homme ; 24 dans le sens des aiguilles d'une montre, 36 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si vous êtes une femme). N'oubliez jamais que l'énergie va là où le mental lui dit d'aller.

11. Que faire en cas de perte d'appétit?

Après s'être concentrés sur le nombril puis sur Mingmen, certains pratiquants se sentent un meilleur appétit. Mais leur énergie ayant atteint le centre à mi-chemin entre les sourcils (Baihui), ils ont du mal à respirer, perdent l'appétit ou sentent les mouvements de leurs intestins, Ces problèmes sont consécutifs à un blocage, parce que vous avez mal ou insuffisamment ramené l'énergie dans la région du nombril. Armez-vous de patience, faites-la revenir au nombril où vous lui ferez décrire des spirales (comme indiqué au paragraphe précédent). Buvez plus d'eau, mangez davantage de fruits et tous ces symptômes se dissiperont.

12. D'où vient-il que certains pratiquants font des bonds involontaires, prennent spontanément certaines postures de yoga, ou entendent divers sons ?

Les tremblements en cours de pratique ne sont pas un effet anormal, au contraire, ils peuvent même devenir un exercice intérieur bénéfique. Pour les arrêter il suffit d'une pensée ou, s'ils sont vraiment violents, ordonnez-leur de s'arrêter. Pour ma part, je conseille la pratique des tremblements à cause des bienfaits qui en découlent. Au début imaginez que vous tremblez, ou bien concentrez-vous sur le nombril. A l'expiration, envoyez le souffle dans l'estomac et dans tout le dos. En expirant ainsi, jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus, votre corps se mettra à trembler. Pour l'arrêter, donnez-lui-en l'ordre, puis respirez normalement.
Les bonds et les tremblements sont un signe de nervosité ou de problèmes psychologiques. Certains pratiquants ont pu se laisser influencer par des lectures. D'autres ont des mouvements involontaires logiques, à savoir, par exemple, s'ils décrivent trente-six cercles de la main gauche, puis trente-six autres de la main droite. Nombre de pratiquants prennent peur lorsque leur corps se met à avoir des mouvements incontrôlés.
Quand un organe se remplit de ch'i, celui-ci suscite des réactions spécifiques. Ainsi :

1. Quand il s'agit du coeur (qui gouverne les veines et les artères), le corps fait des bonds comme un singe en train de jouer. Cela indique que le méridien du coeur est rempli de ch'i.

2. Quand il s'agit du foie (qui gouverne les tendons), il se peut que vous ayez des crampes aux gros orteils et aux jambes. Le ch'i, à la manière d'un poisson, nage joyeusement dans l'océan de l'extase divine.

3. Quand il s'agit de la rate (qui gouverne les muscles), les muscles « sautent » comme l'oiseau d'une branche à une autre. Leur gîte est pareil à du feu.

4. Quand il s'agit des poumons (qui gouvernent la peau), vous aurez des picotements et sentirez de la chaleur dans tout le corps.

5. Quand il s'agit des reins (qui gouvernent le système osseux), vous entendrez des craquements, comme d'os qui se déplacent. Quand le ch'i se dresse dans la colonne vertébrale à la manière d'un serpent, il suscite parfois le désir sexuel.

Lorsque le corps tremble de façon très violente, l'énergie s'éparpille, allant dans les tendons, les muscles, les membres et les organes, ce qui les fortifie. Aux pratiquants qui ont ouvert complètement l'Orbite Microcosmique, je conseille de faire l'exercice suivant : s'étant assis, se laisser trembler pendant cinq à dix minutes, puis se concentrer sur la circulation énergétique pendant vingt à vingt-cinq minutes. C'est un excellent moyen pour faire disparaître tensions et stress.

13, Quelle est l'action du ch'i sur un organisme malade ?

Lorsque le ch'i atteint un organe malade il se met à tourner dans cet organe. Ainsi, si vous avez des ennuis rénaux, vous sentirez l'énergie circuler dans l'un et l'autre rein. Si vous avez des problèmes gastro-intestinaux ce sera dans cette région ; de plus, votre corps sera pris de tremblements. Les pratiquants ayant des ennuis cardiaques constateront que l'énergie tourne dans la région du coeur. Ceux qui souffrent du coeur ou du foie auront subitement du mal à respirer et ils sentiront une douleur et une sorte d'oppression dans la poitrine. Leurs symptômes viennent de ce que l'énergie mise en circulation a réveillé des blocages qui existaient déjà depuis un certain temps. Plusieurs de mes élèves se sont trouvés dans ce cas. En fait, bien avant de commencer leur pratique, ils avaient senti leur rythme cardiaque s'accélérer de façon notable et le souffle leur manquer. Il est bon de savoir que de tels symptômes peuvent se manifester et ne pas s'en alarmer. Quand ils se produisent, mieux vaut ne pas arrêter votre pratique car ils ne se dissiperont pas pour autant et votre état ira en s'aggravant. Lorsque l'énergie travaille à dissoudre des blocages, elle peut causer des vomissements et des diarrhées. Mais une fois ces blocages dissous, vous vous sentirez mieux que jamais.

14, Comment peut-on dissoudre un blocage dans la poitrine?

En cas de blocage dans la poitrine, ramenez l'énergie à Mingmen et concentrez-vous sur ce point. Vous éviterez ainsi les effets secondaires désagréables qu'il suscite. Si la concentration sur Mingmen n'est pas efficace, portez votre attention sur un autre point, Hsuan-chi par exemple, jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie se dégager de la poitrine.
Un certain nombre de mes élèves m'ayant dit que la pratique énergétique n'avait sur eux aucun résultat, je leur ai conseillé de se concentrer sur le nombril. Dans les semaines et les mois suivants, plusieurs d'entre eux m'ont rappelé et annoncé d'une voix désemparée que l'énergie avait acquis suffisamment de puissance, de sorte qu'ils ne pouvaient plus l'ignorer. Cependant, une jeune femme continua de prétendre que rien ne se passait, Je lui conseillai alors de se concentrer sur Mingmen et non plus sur le nombril. Trois mois plus tard elle me rappela, se plaignant amèrement de douleurs dans la poitrine et de difficultés respiratoires. 1e sus immédiatement qu'elle n'avait pas suivi mon conseil. L'énergie était montée du nombril dans le thorax,
d'où ses symptômes. Si elle s'était concentrée sur Mingmen, l'énergie aurait circulé dans la colonne vertébrale, lui évitant ainsi les désagréments dont elle se plaignait.

15. A quel moment et à quel rythme pratiquer ?

Les taoïstes divisent la journée en quatre tranches. De six heures à midi le yang est plus fort que le yin; entre midi et six heures du soir le yang prédomine largement sur le yin; entre six heures du soir et minuit le yin est plus fort que le yang ; entre minuit et six heures du matin le yin prédomine largement sur le yang.
Au début, faites des séances allant de quinze à trente minutes chacune. Puis, au fur et à mesure de vos progrès, étendez ce temps jusqu'à une heure. Il est conseillé de pratiquer régulièrement chaque jour et de trouver par vous-même les heures vous convenant le mieux. Une pratique irrégulière ne servirait à rien.

16. Quoi manger ou ne pas manger ?

Mangez selon les besoins de votre corps. Il n'est pas indispensable de devenir végétarien; c'est bien sûr souhaitable, à condition cependant que ce régime vous convienne. L'abus de viande, d'ail et d'oignons les fait agir comme des aphrodisiaques. . Comme je l'ai déjà conseillé, mieux vaut réduire les relations sexuelles, voire les supprimer complètement, jusqu'à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, car rappelez-vous que l'énergie du sperme et des ovaires est une grande source de vitalité.

17. Le comportement social

Certains pratiquants perdent le goût, m'a-t-on dit, du contact humain. Une certaine solitude peut être favorable au progrès, mais elle n'est pas une nécessité. L'objectif de l'ouverture des circuits énergétiques est de vous apporter la vitalité et le bonheur, non pas de vous inciter à l'attitude de fuite. L'approche taoïste a pour visée l'harmonie. Il n'est besoin ni de se détourner du monde ni de quitter femme et enfants. Si vous ne parvenez pas à maîtriser vos sentiments dans une ville, vous n'y arriverez pas davantage en un lieu isolé.

18. La concentration sur l'énergie permet-elle de réduire les heures de sommeil ?

Le sommeil est capital. Il redonne au corps énergie et force, lui permettant ainsi de se régénérer. Il n'est donc pas conseillé, surtout au débutant, de vouloir remplacer des heures de sommeil par de la méditation.
La concentration sur l'énergie et le sommeil sont deux choses différentes, n'en déplaise à certains. Il est vrai que la méditation apaise le cerveau et tout le système nerveux. Il n'empêche que le corps a quand même besoin de repos et que le meilleur moyen de le lui procurer est le sommeil. Si vous dormez moins et que durant votre temps de pratique vous somnoliez, à quoi bon!
Ayez des heures de sommeil normales; un adulte a besoin de dormir huit heures en moyenne. Suivant la tradition chinoise, lorsque vos organes regorgent de ch'i, que vous avez accompli une re-naissance, votre corps aura moins besoin de sommeil, Rectifions cependant cette vision en tenant compte que nous vivons dans un environnement où règnent le stress et la tension.

19. Quel est l'effet de notre pratique sur les émotions? Est-il possible de se concentrer sur l'énergie lorsqu'on se sent en colère triste ou déçu ?

Tous ces sentiments ont une répercussion sur votre pratique. Comme nous vivons dans un monde sur-stressé, notre vie ne peut être réellement heureuse ou satisfaisante. Essayez de l'accepter telle qu'elle est. Si le découragement vous prend, prenez de l'exercice, faites une longue promenade, ou trouvez un autre moyen de vous apaiser. Ayez une bonne nuit de sommeil, et bientôt vous vous sentirez mieux. Il existe bien des méthodes qui peuvent vous venir en aide (le chant, le comptage des respirations, les mantras ...).
Toutes vous permettent d'oublier votre problème et de vous sentir mieux. Rappelez-vous néanmoins que le sourire et la détente ont des vertus supplémentaires. Ils vous donnent le calme et l'équilibre qui permettront de mieux vous maîtriser. De plus, un meilleur état de santé éloigne également de vous la colère. Rien ne vaut la pratique ; sans elle, vous n'avancez pas d'un pas, même si vous avez étudié toutes les théories psychologiques ou philosophiques du monde.
Nombre de mes élèves m'ont avoué n'avoir tiré aucun profit d'une tête pourtant pleine de conceptions philosophiques. En fait, ce que j'essaie de vous dire est que l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, l'harmonisation de l'énergie yin et yang vous rendent plus heureux, moins sujet à la colère et au stress. Le monde vous paraîtra merveilleux et les hommes bons. A l'inverse, étant malade et craintif, les êtres humains vous semblent tous menaçants, même s'ils sont bons, aimables et prêts à vous secourir.
L'ouverture des canaux énergétiques a essentiellement pour objectif de rendre la santé à votre corps, votre système nerveux, votre âme, votre esprit - en bref, à votre être entier. Rappelez-vous les vertus du sourire et faites chaque jour une chose qui soit bonne. Vous n'avez pas besoin d'un maître suprême pour vous guider; il est en vous... c'est votre esprit. . Dépendre de quelqu'un ne peut être qu'une source de problèmes.

20. Le chant ou la respiration rythmée aident-ils à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique ?

Oui, dans une certaine mesure. Il m'arrive de conseiller la respiration rythmée à certains débutants. Elle calme le mental, mais il faut arriver à s'en passer le plus vite possible et employer toute son

attention au travail énergétique lui-même. Si celle-ci va également à la respiration, l'énergie se disperse et ne peut donc se concentrer dans le ou les centres qu'on essaie d'éveiller.
Bien des personnes sont venues me trouver, disant que de nombreuses années de pratique (vingt ou trente ans dans certains cas) n'avaient pas réussi à leur donner une sensibilité énergétique particulière. Je leur ai conseillé de laisser de côté la respiration, de ne se concentrer que sur les points énergétiques. A la première séance, souvent au bout de quelques minutes, nombre d'entre eux ont senti s'éveiller en eux une énergie puissante au cours d'une profonde et bienheureuse concentration. Ils étaient tout à fait prêts, avaient d'abondantes réserves énergétiques mais ignoraient comment les mettre en route.
Les méthodes respiratoires sont innombrables mais aucune d'elles ne facilite la perception du ch'i. Pour que celui-ci puisse se manifester librement, n'ayez en tête qu'une seule chose : la concentration sur un point particulier. La concentration implique l'observation, une observation faite dans la détente, non volontaire.

21. Maître Chia donne-t-il de l'énergie à ses élèves afin d'accélérer l'ouverture des circuits énergétiques ?

Oui, il m'arrive de le faire au cours d'une première consultation. Quand je touche certaines personnes elles arrivent à sentir le ch'i après quelques minutes. Elles ressentent comme une décharge électrique dans le corps, des vibrations, puis entrent dans une profonde concentration. D'autres n'ont même pas besoin que je les touche. La description d'un circuit énergétique suffit à les mettre dans un état de profonde concentration. Elles sentent l'énergie circuler dans leur corps et se mettent à respirer de façon irrégulière (dans certains cas la respiration est rapide et superficielle). Un jour quelqu'un est venu me consulter et, en une seule séance, a réussi à ouvrir l'Orbite Microcosmique. Elle s'est trouvée dans un état de paix et de grande beauté, qui lui a permis de comprendre la nature de son soi profond.

22. Votre méthode provoque-t-elle des effets secondaires ?

La méthode que j'enseigne a 8000 ans d'âge. Depuis tout ce temps des taoïstes l'ont étudiée, applique et transmise, L'Orbite Microcosmique nous est très familière et d'un enseignement très facile. Cependant, comme le ch'i, par nature, tend à monter dans la tête (la partie la plus importante du système nerveux), s'il s'y bloque et que vous ne sachiez pas le faire redescendre, il peut endommager le cerveau. Le remède est de procéder à une augmentation graduelle du flot d'énergie et de laisser au corps le temps de s'y adapter. Si vous ne prenez pas les précautions nécessaires, vous courez à la surcharge énergétique avec, pour résultat, des douleurs, la peur, des lésions physiques, voire la folie. Certains parviennent rapidement à faire monter l'énergie dans la tête sans éprouver d'effets désagréables, mais ils sont l'exception.
Notre système est sûr car, une fois les deux principaux canaux ouverts, l'énergie circule automatiquement en anneau. Et cette circulation en anneau empêche l'énergie de trop s'accumuler en un point, de sorte qu'il ne peut y avoir ni inconfort ni douleurs graves.
De plus, le système taoïste offre des routes dites de sûreté. En cas de trop forte accumulation énergétique dans la tête, inversez le flot énergétique : ramenez-le dans les pieds, puis faites-le remonter dans le corps jusque dans la région langue/palais. Le fait d'appuyer la langue contre le palais relie entre eux le canal de fonction et le canal gouverneur, formant ainsi un circuit énergétique,

23. La méditation me fatigue. Pourquoi ?

La concentration sur l'énergie a pour objet la purification de tout le système nerveux, elle consomme donc beaucoup d'énergie. A travers elle, il se fait un travail très important de réparation, surtout dans les premiers temps de votre pratique. Il n'est donc pas étonnant que vous vous sentiez fatigué après une séance et même que vous ayez le dos endolori. Selon les taoïstes, le processus de renaissance est un moyen par lequel un corps malade et endommagé redevient comme celui d'un

enfant, ce qui exige de la matière et de l'énergie en abondance. Peu à peu votre corps deviendra fort et vigoureux. Lorsque les toxines seront éliminées et les tissus réparés, en cas de fatigue après une séance, mangez quelques raisins ou quelques autres fruits juteux et sucrés. Ce peut être un remède.

24. Quels sont les bienfaits de la circulation énergétique dans l'Orbite Microcosmique ?

La circulation dans l'Orbite Microcosmique est l'outil de base du système taoïste. Grâce à elle l'énergie produite est stockée dans la région du nombril et, quand un organe a besoin d'un supplément d'énergie, le corps le sait. De toute façon, l'Orbite Microcosmique étant ouverte, les organes, les glandes et le sang reçoivent automatiquement leur part de ch'i. Ainsi le corps résiste mieux à la maladie.
Si vous joignez à la circulation de ch'i, la pratique du sourire intérieur (de l'amour pur, inconditionnel pour vous-même), vous comprendrez votre corps plus en profondeur; vous apprendrez à vous aimer, vous respecter et vous estimer, Notre corps est une machine potentiellement parfaite destinée à servir notre esprit. Faites-en une machine réellement parfaite en créant l'harmonie dans ses diverses parties.
L'ouverture de l'Orbite Microcosmique vous permet d'appliquer dans votre vie courante les découvertes faites par des sages taoïstes il y a 8 000 ans. Et ces applications sont innombrables. Une pratique assidue apporte la paix à l'âme, la clarté à l'esprit. Elle vous donne l'énergie pour faire face à n'importe quelle situation se présentant dans la vie.
Enfin, la circulation du ch'i dans l'Orbite Microcosmique vous ouvre la porte à l'inestimable Tao, la voie harmonieuse de la nature.

Commentaires et témoignages de médecins

1. Les bienfaits d'une bonne circulation énergétique - Docteur Hsu

Le docteur Hsu est maître assistant d'anesthésie et directeur du département d'acupuncture et de neurologie à la Faculté de médecine AlbertEinstein de Bronx (New York). Il est également anesthésiste au Flushing Hospital & Medical Center, Flushing (New York).

La médecine classique chinoise est fondée sur la théorie du ch'i depuis plus de deux millénaires. Selon elle, le ch'i circule dans le corps grâce à un système de canaux. Lorsque, pour une raison ou une autre, cette circulation se trouve entravée, il y a maladie. Le traitement médical a pour objectif de la rétablir, enrayant ainsi la maladie.
A l'inverse de la circulation du sang, la circulation du ch'i n'est pas facile à établir de manière objective. Plusieurs décennies de recherches scientifiques dans le monde n'ont pas réussi à prouver l'existence dans le corps d'un tel système de canaux.
Lorsque j'ai entendu parler de la méthode de développement de ch'i appliquée par Maître Chia, j'ai été fasciné, de sorte que j'ai pris la décision de l'essayer sur moi. Après quatre mois de pratique, j'ai senti une chaleur se répandre dans mon abdomen. Bientôt, suivant les instructions de Maître Chia, je pus diriger à volonté ce courant énergétique à travers les principaux canaux de mon propre corps. Je remarquai que cette curieuse forme d'énergie non seulement empruntait les canaux décrits dans la littérature médicale classique mais qu'elle passait aussi en des points précis correspondant aux principaux points utilisés par l'acupuncture.
Tout un système de canaux énergétiques existant dans le corps, il est logique de supposer qu'il est important que la circulation s'y fasse de façon normale et efficace. La méthode de développement du courant de ch'i de Maître Chia offre des possibilités colossales dans le domaine du bien-être physique et psychique.

2. Le taoïsme et les arts de la guérison - Stephen Pan

Docteur en philosophie et directeur de l'East Asian Research Institute à New York.

Depuis des siècles les Chinois, les hindous, les Arabes, les juifs et les chrétiens pratiquent la méditation et des exercices spécifiques destinés à développer les facultés du corps et de l'esprit. En Chine, il existe un art se proposant cet objectif qui a pour nom Chi-kung ou culture des énergies. Suivant les classiques taoïstes, Tu Hse, qui vivait il y a environ 8 000 ans, faisait partie d'une lignée de sages remontant jusqu'à la préhistoire. C'est lui qui le premier utilisa les huit kua du Yi-king, tels que le grand pouvoir d'observation et de simplification d'obscures masses de matière. Il a ainsi inventé une forme parfaite de yoga et de méditation contenant les visions profondes de la philosophie du Tao.
Que le système hindou du Kundalini Yoga soit quelque peu similaire au Chi-kung n'est sans doute pas qu'une simple coïncidence. En fait, il y a plus de 2 000 ans, le maître hindou Bodhidharma fit un voyage en Chine, où il passa neuf ans à méditer, assis face à un mur du temple de Shao Lin. Il est le fondateur d'une école dans laquelle la pratique hindoue est formulée d'une façon différente. Depuis ce temps, des Chinois très doués ont pratiqué cette méditation qui, peu à peu, s'est mélangée aux particularités de la culture chinoise.
Ces pratiques intérieures ont participé au développement de la médecine chinoise, où l'acupuncture, la phytothérapie et d'autres secteurs de ce qu'on appelle aujourd'hui « médecine holistique » ont atteint un degré de raffinement égalé par aucune autre civilisation. Cependant, vers la fin du XIVe siècle ces arts amorcèrent un déclin. Pour diverses raisons d'ordre politique nombre d'enseignants se trouvèrent contraints d'exercer dans la clandestinité.
Les diverses approches ont été réunies dans une encyclopédie comportant des centaines de volumes. Les approches taoïstes sont divisées en plus de dix branches d'étude, dont certaines offrent des pratiques très diverses, allant des techniques respiratoires aux secrets alchimiques.

Les médecins occidentaux faisant de la recherche commencent seulement à s'apercevoir que les maîtres des temps anciens avaient acquis une compréhension profonde du corps et de la psyché humains sans le secours d'appareils sophistiqués. Mais le voile du secret recouvrant les pratiques chinoises est difficile à écarter.
Mantak Chia figure parmi les tout premiers maures venus en Occident avec une maîtrise complète des diverses branches de la médecine chinoise classique et du yoga taoïste interne.
Il est l'héritier de méthodes secrètes qui, jusqu'ici, n'ont été transmises qu'oralement et uniquement â des cercles restreints. Chia, pour sa part, est d'avis qu'il est temps de révéler au grand public ce que lui-même a appris. Dans son livre il retrace avec simplicité sa propre expérience et celles de ses élèves. Dans son système, la tradition et la médecine moderne se trouvent en parfaite intégration.
Les applications médicales du système interne chinois traditionnel sont très vastes ; elles offrent notamment des remèdes pour des maladies aussi diverses que l'asthme, les bronchites chroniques, les rhumatismes, l'arthritisme, l'hypertension, l'insomnie, la cirrhose du foie, la tuberculose, les maux de tête récalcitrants, les tumeurs, les rhumes et autres maux mineurs.
Il a été constaté qu'une pratique assidue d'au moins deux ans retardait les détériorations physiques dues à l'âge (sénilité, pertes de mémoire, ralentissement des facultés de réaction, atrophie musculaire et autres maladies courantes).
Les pratiquants zélés vivent souvent jusqu'à l'âge de quatrevingt-dix ans. Ils. gardent santé et vitalité, font sans mal de l'escalade en montagne et du jogging, savent apprécier la vie mieux que la plupart d'entre nous. Nombre d'entre eux, est-il dit, connaissent l'heure de leur mort. Celle-ci étant arrivée, ils s'assoient tranquillement en méditation.
Le yoga taoïste interne promet de nous apprendre les méthodes de l'harmonisation des énergies car, dans la Chine ancienne, quand quelqu'un tombait malade, son médecin était mal considéré. Un bon médecin savait enseigner à ses patients l'art de conserver la santé.

3. A la recherche de l'énergie curative du Tao -Docteur Lawrence Young

Lawrence Young est interne dans un hôpital privé, mais possède aussi son propre cabinet de consultation à New York. Il a été rédacteur en chef de Report of the National Clearinghouse for Méditation, Relaxation and Related Thérapies. Il est l'auteur d'un article scientifique intitulé Thé Microcosmic Circulation, a little know Phenomenon and its Therapeutic Implications qu'il a présenté à la réunion annuelle de thé American Holistic Médical Association en juin 1981.

A l'âge de douze ans j'adorais la physique et les mathématiques. Einstein était mon héros favori. Comme lui, je voulais être physicien, découvrir les plus petites particules de la matière, explorer les galaxies et un univers dont les frontières reculaient de plus en plus.
Curieusement, c'est à cette même époque que je lus l'étrange compte rendu de l'expérience de Maître Yun. J'habitais alors Hong Kong et avais la chance de pouvoir lire le chinois tant classique que moderne.
En 1900 Maître Yun avait 28 ans. Dans son village, la tuberculose faisait des ravages. Un de ses cousins en était mort, et lui-même se mit à tousser un jour. Au bout de quelques mois, se voyant cracher du sang, il fut affolé. Il alla consulter les Anciens du village ainsi que les phytothérapeutes traditionnels. Tous lui confirmèrent que l'éventuel remède serait le repos, l'air pur et le soleil.
L'un d'eux se rappela cependant que le dernier chapitre du livre : Formules de Plantes médicinales, apprenait que le meilleur repos était donné par la méditation taoïste. Celle-ci commençait par enseigner l'ouverture du Petit Cycle Céleste, qui avait le pouvoir de considérablement stimuler les défenses naturelles du corps. Maître Yun pratiquait cette méditation depuis l'âge de dix ans, mais de façon plus ou moins épisodique. Sentant planer sur lui la menace de la mort, il lut avec soin le livre et se fit expliquer par les Anciens certains détails lui paraissant obscurs. Ensuite il alla vivre dans une hutte isolée, où il fit tous les jours quatre méditations de deux heures.
Le quatre-vingt-cinquième jour, il ressentit soudain une vibration dans la région du nombril. Un courant chaud lui parcourut la colonne vertébrale et monta jusque dans la tête. Six soirs de suite, tandis qu'il méditait, les mêmes sensations revenaient : vibration au nombril, chaleur dans la

colonne vertébrale et jusqu'au haut de la tête. Au bout d'une semaine, il lui sembla posséder un corps tout neuf. Tous les symptômes de la tuberculose avaient disparu ; il se sentait léger et alerte.
Deux ans plus tard, il sentit à nouveau une vibration dans la région du nombril, laquelle se manifesta trois soirs consécutifs. Un courant chaud déferlait dans sa colonne vertébrale, venait heurter la boîte crânienne (à l'occiput), produisant une douleur très violente. Un soir, il lui sembla que les os de sa tête se brisaient et que la chaleur tournoyait dans le haut de celle-ci. A chaque méditation, le même phénomène se reproduisait.
Six mois s'écoulèrent. Puis un soir le courant chaud se mit à tourbillonner dans le vertex, après quoi il redescendit dans le visage, la poitrine et finalement revint au nombril. A partir de ce jour, son énergie circula toujours en anneau. Maître Yun reprit sa vie normale et ne tomba plus jamais malade. Quand il mourut à l'âge de quatre-vingt-dix ans, il était encore bien alerte.
Si je raconte l'expérience de Maître Yun, c'est parce que son autobiographie, publiée en 1914, est un événement capital dans l'histoire de la méditation taoïste. D'innombrables livres, écrits en chinois classique, traitent du système taoïste interne, mais les méthodes et les expériences y sont invariablement relatées dans un langage sibyllin. Le récit de Maître Yun est le premier à avoir été écrit dans un langage simple et clair.
Lorsque je lus ce livre, j'avais douze ans. Il me fascina, au point que je dévorai tous les classiques taoïstes que je pus trouver. Ils me déçurent tous car, bien que je comprisse le sens littéral des mots, leur sens réel m'échappait. Il y avait comme un code dont je ne possédais pas la clé. Lassé, je décidai de me rendre dans des monastères taoïstes et bouddhiques. Mais là, je me heurtai au rituel. Comme je ne voulais pas m'y plier, les maîtres refusaient de m'initier aux pratiques de méditation. Maître Yun n'avait pas eu besoin de passer par les rites, me disais-je. Je réussis néanmoins à parler avec plusieurs instructeurs taoïstes ainsi qu'avec nombre de leurs élèves (qui maintenant sont des érudits et d'éminents hommes d'affaires à Hong Kong). Ils me firent part de leur expérience et des améliorations physiques que la pratique énergétique leur avait apportées, en des termes similaires à ceux de Maître Yun.
Les taoïstes initiés parlaient de la nécessité d'un guide qui les amenait, pas à pas, aux expériences décrites par Maître Yun et ensuite à des niveaux encore supérieurs. La méthodologie de Maître Yun était différente.
Mon intérêt pour les méditations taoïstes et bouddhiques fut interrompu pendant les longues années où je fus étudiant en médecine, puis interne. Il ne resurgit que lorsque j'eus ouvert mon propre cabinet de consultation, quand je vis des clients ne pas guérir, malgré toute l'aide que leur apportait la médecine moderne, et certains même mourir, peut-être inutilement.
Le souvenir de Maître Yun me revint en mémoire, ainsi que les conseils qui me furent donnés par les initiés et les enseignants taoïstes ou bouddhistes que j'avais eu l'occasion de rencontrer. Je me dis : « Lorsqu'un client a reçu tous les soins médicaux possibles, il devrait au moins avoir le droit d'essayer des techniques mentales sûres comme la méditation. » Je me remis en quête d'enseignants de yoga, de méditation taoïste et
bouddhiste, de séminaires de biofeedback et de réduction de stress.
C'est au cours de cette nouvelle quête que je rencontrai Mantak Chia. Maître Chia est capable de reproduire l'expérience de Maître Yun et, tout comme les initiés taoïstes, d'aller au-delà encore. En fait, il est lui aussi un initié taoïste, différent des autres en ce que ses programmes ne comportent ni rituels, ni enseignements religieux ou philosophique. II ne parle pas, mais agit. Il enseigne à ses élèves une pratique solide et écarte les conceptions philosophiques grandiloquentes.
J'ai interviewé bon nombre de ses élèves, pratiquement tous ont réussi à ouvrir leurs canaux énergétiques (très peu abandonnent en cours de pratique). Plus de 50 % des cas de réussite sont accompagnés de vives sensations énergétiques et d'améliorations de santé remarquables; les autres ne sont pas accompagnés de sensations vives et néanmoins d'améliorations de santé. J'ai pu constater qu'aucun d'eux n'avait souffert d'effets secondaires pénibles, bien qu'ils aient tous été prêts à affronter toutes sortes de sensations corporelles inhabituelles. Ses élèves sont issus de pays et de races différents, ainsi que de milieux sociaux divers.
Mantak Chia est l'un des rares héritiers vivants de la grande tradition taoïste. Il sait déchiffrer les codes des classiques taoïstes. Son encyclopédie du taoïsme interne est écrite dans un langage

accessible à tous. Ce qui, pendant des siècles, est resté secret y figure sous forme d'étapes simples, sûres et faciles à entreprendre.
La propagation de ces connaissances participe d'une attitude morale, dès l'instant qu'elle sert aux traitements des maladies et à l'amélioration de la santé en général. D'ailleurs Mantak Chia refuse d'enseigner les réalisations supérieures, donnant des facultés paranormales, à quiconque n'en est pas digne, n'est pas prêt à servir l'humanité et à faire usage de ses connaissances avec générosité et désintéressement.Je souhaite à Mantak Chia de réussir dans son ambitieux projet.

Yoga taoïste et yoga de la kundalini par Michael Winn

Le Hatha Yoga a été introduit en Occident il y a plusieurs décennies, mais les pratiques supérieures, celle notamment de l'éveil de la kundalini, ne l'ont été que récemment. L'éveil de la kundalini branche le pratiquant sur les réservoirs de l'énergie créatrice et l'élève à un niveau supérieur de conscience. Quand quelqu'un acquiert l'entière maîtrise de cette énergie cosmique, les hindous disent qu'il a atteint un état de *samadhi.*
Les bouddhistes ont appelé cet état *nirvana,* tandis que les taoïstes en parlent comme du Tao. En Occident on pourrait peut être l'assimiler à ce que Freud appelait *sentiment océanique.* En fait, les prophètes du Nouvel Age parleraient plutôt de supra-conscience. Bien sûr, personne n'est d'accord avec personne quand il s'agit de préciser quelle est la meilleure voie menant à cet état ; tout ce qu'on peut dire est qu'il existe nettement des analogies entre les unes et les autres.

La kundalini est représentée comme un serpent lové au bas de la colonne vertébrale. Le jour où il s'éveille de son sommeil profond, il monte dans la colonne vertébrale en décrivant des spirales et en passant par les sept centres énergétiques (chakras) du corps, qu'il purifie et ouvre à leurs pouvoirs. Le serpent est un symbole universel de sagesse et de guérison depuis des millénaires. Pratiquement tous les pharaons d'Egypte ont été représentés avec un serpent sortant du troisième œil.
De nos jours le caducée est le symbole des médecins et des pharmaciens. Les taoïstes (1) révéraient le serpent en qui ils voyaient un symbole de sagesse, mais ils ont symbolisé le Tao de manière plus abstraite, un cercle à l'intérieur duquel le yin et le yang sont entrelacés. Il est important de noter que la spirale taoïste est contenue dans un cercle, alors que le serpent de la tradition hindoue décrit une spirale verticale entre la base du tronc et le sommet de la tête.

Cette différence symbolique se traduit par une différence réelle dans le domaine de l'approche méditative. Les yogis de l'Inde font monter l'énergie de la kundalini Jusqu'à un niveau supérieur, transcendant, alors que les maîtres taoïstes ont pour souci d'harmoniser la circulation de cette énergie entre les chakras. Les taoïstes visent à atteindre l'équilibre parfait entre les forces yin et yang dans le corps, plutôt qu'à oublier la forme humaine et s'établir dans des états divins.
Il ne suffisait pas aux maîtres taoïstes de connaître l'existence du Tao, de l'état d'unité suprême ; ils voulaient également en acquérir l'expérience à travers des méthodes sûres, systématiques, reproductibles et utiles. Le pragmatisme de la Chine a servi à l'établissement de la métaphysique. Il n'y est pas question d'élever la conscience vers le Ciel à moins d'être fermement enraciné dans la Terre. Ce besoin d'enracinement est le facteur qui a présidé au développement du yoga taoïste. Le T'aï-chi chuan n'est qu'un yoga de marche, mais avec des applications de self-défense et de guérison. A l'inverse du yoga hindou, les pieds ne quittent jamais le sol ; on augmente son enracinement dans l'énergie terrestre, ce qui est une garantie contre un excès d'énergie kundalinique dans la tête.

C'est l'excès d'énergie dans la tête qui amène souvent l'illusion du progrès spirituel, à laquelle on a donné le nom d'égotisme spirituel. Un tel être est comparable à l'intellectuel qui met toute son énergie à trouver des solutions conceptuelles aux problèmes mondiaux, mais est coupé de son corps qui lui envoie des messages de détresse. Wilhelm Reich a dit un jour que les yogis faisaient monter les énergies dans les chakras de la tête mais ne se souciaient aucunement de 1' « armure corporelle », ou tensions, dont était revêtue la partie inférieure du corps. Leur tête, ajouta-t-il, puisait d'énergie

supérieure, leur donnant l'illusion de la sérénité cosmique, mais il leur était impossible de réaliser la pleine circulation de l'énergie cosmique.

Le système taoïste interne, qui se méfie de ce danger, commence à travailler sur le centre énergétique le plus bas, celui qui assure la continuité de l'espèce humaine, qu'il intègre au fur et à mesure aux énergies supérieures. L'Orbite Microcosmique constitue à cet égard l'exemple parfait, étant donné que l'énergie passe par les sept chakras.

Les taoïstes préconisent la modération, non pas l'ascétisme. Selon eux, tout désir destructeur meurt lorsque le courant de ch'i s'équilibre dans le corps. Leur objectif est de mettre en harmonie le corps, le mental et l'esprit avec le monde, non pas de fuir celui-ci. Si l'on en croit la tradition, les maîtres taoïstes vivaient au milieu des gens ordinaires pendant plusieurs décennies. Ce n'est qu'après avoir enseigné à ceux-ci à remplacer la haine par l'amour, à vivre dans une plus grande harmonie, qu'ils disparaissaient dans les montagnes où ils travaillaient à entrer dans les états supérieurs de méditation, autrement dit l'absorption profonde dans la nature.

Cette harmonisation des forces unissant l'homme avec la société et la nature est tout à fait manifeste dans un classique comme le *Yi-king.* Les changements subtils dans l'équilibre des énergies, y sont exprimés dans un langage poétique, mais tels que les maîtres pouvaient les observer en eux-mêmes, chez les autres et dans la nature. La meilleure façon de comprendre le sens profond du *Yi-king* est d'apprendre à lire les éléments qui se transforment en nous-même grâce au yoga taoïste interne.
Aux niveaux supérieurs de la méditation taoïste le pratiquant s'ancre dans son corps ; il canalise les énergies supérieures dans les divers méridiens de l'acupuncture, les transmue et les fait circuler à travers tout le corps. Il est donné au pratiquant une carte détaillée de son système nerveux subtil, vers lequel il dirige l'énergie libérée. De même, il lui est fourni des méthodes précises lui permettant de transformer le complexe physique/émotif/mental aux diverses étapes, grâce à cette nouvelle énergie. Chacun doit trouver sa « technologie interne » en fonction de ses propres besoins et problèmes. Le taoïsme interne ne résout pas les problèmes créés par l'ego par la reddition de l'individualité aux pieds d'un guru.

La dévotion taoïste consiste à s'engager et à se discipliner pour une vie saine et harmonieuse. Le yoga taoïste interne s'accommode de n'importe quelles croyances religieuses. Le taoïsme est exempt de toute « croyance » mentale ; l'accent y est mis sur 1' « expérience » d'énergies augmentant sans cesse en subtilité et en force. Il n'est pas question d'invoquer des entités mythiques ou divines. Cependant, si quelqu'un choisissait d'assimiler le ch'i au Saint-Esprit du christianisme, cela n'aurait aucune incidence fâcheuse sur sa pratique. Cette remarque vaut même pour les très hauts niveaux du taoïsme interne. De même, un chrétien pourrait faire un parallèle entre la montée d'Elie au Ciel sur un chariot embrasé et la formule taoïste du septième stade, l'*Union de l'Homme et du Ciel.* Des parallèles similaires pourraient être faits avec des symboles de progrès spirituel du bouddhisme, de l'hindouisme ou de la Kabbale. Les maîtres taoïstes ont constaté que le schéma de circulation et l'équilibrage du ch'i est identique chez tous les hommes, quelles que soient les interprétations de leurs expériences religieuses.

Le yoga taoïste est une méthode théologiquement neutre qui sert à préparer le corps physique et le corps mental à recevoir en toute conscience des doses plus fortes d'énergies cosmiques yin et yang. Imaginons que l'être humain moyen ait coutume d'être branché sur du 110 volts. Sa conscience ne peut pas absorber de façon subite l'énergie de la kundalini, qui fonctionne à l'énergie nucléaire subatomique (laquelle assure la cohésion de l'univers), qu'on perçoit dans la chaleur radiante et voit dans les rayons solaires.
Rien qu'un doublement de voltage exige une mise en condition importante du corps. La forme de puissance kundalinique la plus accessible est l'énergie sexuelle. Mais vouloir faire absorber au corps sans aucune préparation un voltage supérieur à la normale est dangereux. C'est comme si la foudre tombait sur lui, alors qu'il est démuni de paratonnerre. La circulation du ch'i, selon le système

taoïste, de l'Orbite Microcosmique au niveau *Union de l'Homme et du Ciel prévoit* un tel paratonnerre.

Ceux qui font actuellement de la recherche dans les phénomènes spirituels verraient dans la kundalini un mécanisme permettant de décrire des bonds radicaux faits par la conscience dans son évolution. Sa manifestation spontanée (sans pratique yogique particulière) produirait, en cas de réussite, des génies créateurs ; en cas d'échec, la folie. L'exemple devenu classique est celui de Gopi Krishna : *L'Eveil de la Kundalini* (Editions le Courrier du Livre).

Gopi Krishna était employé aux chemins de fer indiens. En 1937, consécutivement à sa pratique du yoga, il se fit en lui des changements abrupts et spectaculaires tant physiquement que psychiquement. L'énergie se mit à couler à flots dans son corps. Mais son émerveillement et sa béatitude s'éteignirent très rapidement, car cette course folle ne voulut pas s'arrêter. Il en fut presque incapable de travailler ; c'était pour lui un supplice et il passait des nuits entières sans pouvoir dormir. Il lui fallut endurer ce cauchemar pendant douze ans, au bout desquels il parvint à équilibrer l'énergie dans son corps et à l'employer pour la création artistique. Il est devenu poète et est l'auteur d'une douzaine de livres.

L'institut new-yorkais de recherches sur la kundalini fait état d'une centaine de cas similaires par an dans le monde. Les individus concernés souffrent d'insomnie, ont des chuchotements et des tintements dans les oreilles, des éclairs de lumière à l'intérieur du corps. Certains sont des pratiquants de yoga, d'autres de méditation ; leurs enseignants sont bouche bée, ne sachant que faire pour les aider.

C'est la raison pour laquelle les pratiques visant l'éveil de la kundalini sont considérées comme dangereuses, radicales, pour la plupart des Occidentaux qui se laissent abuser par les voies rapides de l'illumination.
Un certain nombre de victimes du yoga de la kundalini ou de pratiques de méditation sont venues consulter Mantak Chia. Dans l'ensemble, les symptômes désagréables disparaissent avec l'ouverture de l'Orbite Microcosmique. Parfois même le simple fait de leur faire placer la langue contre le palais suffit.

Nombre de pratiquants d'autres techniques destinées à élever le niveau de conscience ou à équilibrer les énergies de type kundalini sont venus trouver Maître Chia, se plaignant de ne savoir que faire de leur énergie ou d'ignorer comment la transformer en énergie supérieure. Un jour, Maître Chia a reçu une lettre d'un yogi qui disait que douze années de pratique supérieure du yoga de la kundalini ne lui avaient pas permis de sentir cette « énergie pure, transmuée » qu'il avait ressentie avec l'ouverture de l'Orbite Microcosmique et le premier niveau de la *Fusion des Cinq Eléments.* Son projet était d'inclure le yoga taoïste dans sa sadhana.

Un méditant zen a raconté à Maître Chia qu'il se sentait coupé de la masse des humains ordinaires et que le côté mécanique de sa vie (manger, travailler, boire, dormir) le déprimait. Maître Chia lui apprit de quelle façon les taoïstes trouvaient l'harmonie avec des forces plus vastes au-delà du Moi.
La dernière étape du yoga taoïste interne enseigne comment éveiller l'énergie de la kundalini de sorte que la conscience soit projetée hors du corps en vue d'accomplir un travail spirituel dans les royaumes subtils de la conscience. Selon Maître Chia, les maîtres taoïstes ont apporté un changement crucial au yoga de la kundalini qui leur est venu de l'Inde. En fait, ils se sont aperçus qu'avec la méthode indienne l'esprit d'un individu s'unissait à l'esprit supérieur en sortant littéralement du chakra situé au sommet de la tête.

Lorsque cette sortie se fait de façon prématurée, il y a danger sérieux, à la fois au plan physique et psychique. Par contre, si elle prend trop de temps, le pratiquant risque de mourir avant la transformation totale de son corps et de son esprit en énergie spirituelle. Les maîtres taoïstes ont résolu ce problème en incorporant au système indien leur connaissance subtile de la circulation du

ch'i. Ce qui a eu pour résultat que, dans le système taoïste interne, on ne se concentre pas sur un seul chakra avec l'intention d'utiliser son énergie pour progresser dans la conscience. Un ou plusieurs chakras supérieurs peuvent être ouverts et la puissance énergétique néanmoins être réduite du fait d'une faiblesse physique ou psychique provenant des centres inférieurs. Si le pratiquant ignore ce déséquilibre ou refuse de l'admettre, sa progression spirituelle est entravée.

Les taoïstes ont su éviter de tels problèmes. Dans leur système le pratiquant puise l'énergie supérieure de sources extérieures ou fait appel à ses ressources sexuelles ; cette énergie, il la fait circuler de façon ininterrompue à travers tous les centres. L'objectif est de construire des fondations énergétiques solides, à l'intérieur même du corps, avant de songer à transformer l'esprit (ou âme) individuel en esprit supérieur. Les maîtres taoïstes maîtrisent parfaitement la circulation de ch'i dans le corps, si bien qu'ils peuvent consciemment faire circuler le ch'i au-dehors du corps. L'âme est ainsi garantie de pouvoir cheminer sans risque.

En parlant de la voie d'approche taoïste à l'éveil de la kundalini. Maître Chia dit que le corps et l'esprit « parrainent » la renaissance de l'âme dans la prochaine dimension de conscience. Il ne nous viendrait pas à l'idée de laisser se débrouiller tout seul un nouveau-né ; il appartient aux parents de prendre soin de lui. L'âme qui renaît, sortie du chakra du sommet de la tête, arrive tel un enfant dans un monde qui le laisse perplexe ; il lui faut donc être guidée par un « adulte », qui, dans le cas présent, figure un champ puissant de ch'i bien équilibré qui le protège contre les forces astrales malveillantes.

La transformation totale de toute l'énergie physique et mentale en énergie spirituelle prend de longues années ; il y a donc le risque pour le pratiquant de mourir avant. Le danger est encore plus accusé dans le cas de pratiques qui accélèrent l'irruption d'énergie kundalinique, car le corps et les glandes doivent s'ajuster aux changements radicaux intervenant dans le métabolisme. Les maîtres taoïstes ont su détourner ce type de danger par la maîtrise de la vie physique. Les chroniques abondent dans la littérature taoïste relatant la quête de l'immortalité du corps. Le génie collectif des maîtres taoïstes est arrivé à mettre au point un système ésotérico-spirituel destiné tant à éveiller la kundalini qu'à guérir les maladies et venir à bout des tensions quotidiennes.

Ce qui nous attire dans le yoga taoïste est qu'il est aussi sûr et méthodique que le fait de grimper une échelle. A vous de choisir Jusqu'à quel barreau vous monterez sans péril. Les maîtres taoïstes insistent pour dire qu'il est préférable d'être en équilibre sur tel ou tel barreau que de monter jusqu'en haut de l'échelle et là, courir le risque d'une chute. L'objectif n'est pas de s'élever dans des châteaux d'Espagne transcendants, mais d'atteindre le sommet avec la grâce et l'assurance d'un danseur de T'aÏ-chi chuan.

L'éveil de la kundalini permet naturellement d'accéder à un état transcendant de conscience, mais les méthodes du taoïsme interne exigent d'abord que l'adepte sache identifier les forces yin/yang dans leurs perpétuels changements, puis qu'il parvienne à les équilibrer constamment, de façon spontanée. C'est un cheminement à la portée de chacun, quel que soit son état physique et sa situation sociale.

Ce sentiment intérieur d'harmonie toujours plus grande est le sommet de la liberté, d'une liberté, hélas! rarement recherchée, par manque de vision ou de volonté. Le yoga taoïste interne est un système vieux de milliers d'années qui a fait ses preuves, car il a permis à ses adeptes de prendre conscience de cette harmonie suprême.

(1) Les taoïstes dont il est question sont les maîtres des pratiques internes, dont Mantak Chia a étudié les méthodes, jadis tenues secrètes. Il ne faut pas les confondre avec les religions taoïstes, qui sont un syncrétisme comprenant des éléments du bouddhisme, de l’ésotérisme taoïste et de la culture chinoise (croyances populaires, confucianisme), que les prêtres enseignent aux masses.

Table des centres énergétiques

N° 1 : **SHENJUE**
- En acupuncture : VC 8
- Nom chinois : Chi-chung.
- Emplacement : nombril, ombilic.
- Chakra correspondant : Svadhisthana.
- Sécrétion endocrine : rate. - Couleur : orange.

N° 2 : **ZHONGJI** (hommes) ou **GUANYUAN** (femmes)
a)Hommes = Zhongji
- En acupuncture : VC 3
- Nom chinois : Palais du Sperme.
- Emplacement : 4 cun sous l'ombilic,
- Chakra correspondant : Muladhara.
- Sécrétion endocrine : glande prostatique, vésicule séminal,
- Couleur : rouge.
b) Femmes= Guanyuan
- En acupuncture : VC 4
- Nom chinois : Palais des Ovaires.
- Emplacement : 3 cun sous l'ombilic.
- Chakra correspondant : Muladhara.
- Sécrétion endocrine : ovaires.
- Couleur : rouge.

N° 3 : **HUIYIN**
- En acupuncture : VC 1
- Noms chinois : Porte de la Vie et de la Mort, Passe de la mortalité.
- Emplacement : au centre du périnée, entre l'anus et le scrotum chez l'homme, entre l'anus et la commissure postérieure des lèvres chez la femme.
- Sécrétion endocrine : vessie, testicules.
- Couleur : rouge.

N° 4 : **CHANGQIAN**
- En acupuncture : VG 1
- Nom chinois : Woei Liu.
- Emplacement : pointe du coccyx ou sacrum, juste au-dessus de l'anus.

N° 5 : **MINGMEN**
- En acupuncture : VG 4
- Nom chinois : Porte de la Vie.
- Emplacement : entre les vertèbres L2 et L3, au milieu des reins, à hauteur du nombril.
- Chakra correspondant : Svadhisthana.
- Sécrétion endocrine : reins.
- Couleur : orange.

N° 6 : **JIZHONG**
- En acupuncture : VG 6
- Nom chinois : Jai-ji.
- Emplacement : lle vertèbre dorsale, entre les surrénales, à la même hauteur que le plexus solaire.
- Chakra correspondant : Manipura.
- Sécrétion endocrine : surrénales. - Couleur : jaune.

N° 7 : **YUZHEN**
- En acupuncture : V 9
- Nom chinois : Le Coussin de Jade.
- Emplacement : cervelet, à la base du crâne (nuque) ; côté externe du bord supérieur de la protubérance occipitale.
- Sécrétion endocrine : système médullaire, cervelet.
- Couleur ; bleu.

N° 8 : **BAIHUI**
- En acupuncture : VG 20
- Noms chinois : Niwan Kung, Huang-Gong, le Palais Jaune.
- Emplacement : sommet du crâne, au-dessus du cerveau moyen; à mi-distance de la ligne réunissant le sommet des deux oreilles.
- Chakra correspondant : Sahasrara.
- Sécrétion : glande pinéale.
- Fonction : absorbe le yang (l'énergie céleste), l'esprit du seuil.
- Couleur : violet.

N° 9 : **TIEN-T'ING**
- Emplacement : au point médian du front.
- Sécrétion endocrine : hypothalamus.

N° 10 : **YINTANG**
- En acupuncture : HM 1
- Noms chinois : Tsu Ch'iao, La Cavité originelle de l'Esprit, la Passe Céleste.
- Emplacement : entre les deux sourcils.
- Chakra : Ajna.
- Sécrétion endocrine : glande pituitaire.
- Couleur : indigo.

N° 11 : **SHAN-KEN**
- Nom chinois : La Racine de la Montagne.
- Emplacement : à mi-distance des yeux, à la racine du nez.

N° 12 : **CHUEN TOU SU-LIAO**
- Emplacement : à la base du nez.

N° 13 : **HSUAN-YING**
- Noms chinois : L'Etang Céleste, Tien chih hsueh.
- Emplacement : sur le palais, à l'intérieur de la bouche, à environ 4 cm derrière les incisives.

N° 14 : **XUANJI**
- En acupuncture : VC 21 ,
- Noms chinois : Douze histoires ShYr Ell Jong Lou.
- Emplacement : milieu du sternum.
- Chakra correspondant : Visuddha.
- Sécrétion endocrine : thyroïde, parathyroïde.
- Couleur : bleu.

N° 15 : **SHANZHONG**
- En acupuncture : VC 17
- Noms chinois : Le Palais du Gentilhomme (Jiun Juu Gong), Shin Gong.

- Emplacement : à mi-distance entre les deux mamelons (poitrine), au niveau du 4e espace intercostal.
- Chakra correspondant : Anahata.
- Sécrétions endocrines : thymus, corps cardiaques.
- Couleur : vert.

N° 16 : **ZHONGWAN**
- En acupuncture : VC 12
- Noms chinois : Huangting Gong, Tan Tien médian (Centre de la Salle Jaune), Chung Gong (Palais du Milieu), Dang Gong.
- Emplacement : plexus solaire, à mi-distance entre le sternum et le nombril.
- Sécrétion endocrine : pancréas.
- Couleur : jaune.

N° 17 : **WEIZHONG**
En acupuncture : V 40
Emplacement : derrière le genou, au milieu exact du creux poplité.
Fonction : centre de stockage d'énergie.

N° 18 : **YONGQUAN** En acupuncture : R 1
Noms chinois: La Source Pétillante, La Source Bouillonnante.
Emplacement : plante des pieds, dans le creux de la jonction du tiers antérieur et du tiers moyen de la plante, dans un creux entre les 2e et 3e articulations métatarsophalangiennes en mettant les orteils en flexion plantaire.
Fonction : fortifie les reins, aide à faire descendre l'énergie dans le corps, absorbe l'énergie (yin) de la terre, attire à lui l'énergie rayonnant autour du corps.

N° 19 : **DADU**
En acupuncture : RP 2
Emplacement ; bord externe du dos de la 2e phalange du
gros orteil, à mi-distance du coin externe de l'ongle et de l'articulation interphalangienne.

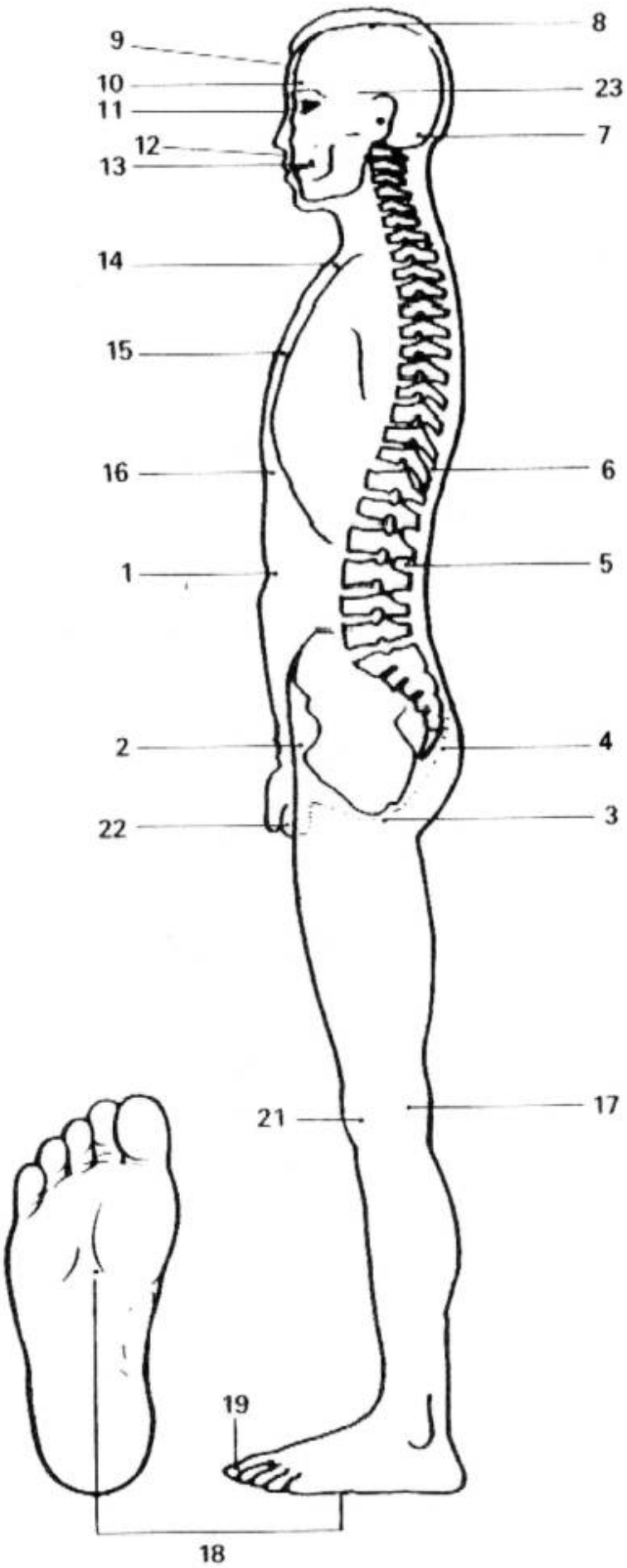
N° 20 : **YINBAI**
En acupuncture : RP 1
Emplacement : sur le côté interne du gros orteil, 2,5 mm en arrière de l'angle unguéal.

N° 21 : **HEDING**
En acupuncture : HM 31
Emplacement : au-dessus des genoux, au milieu du bord supérieur de la rotule.
Fonction : centre d'emmagasinage d'énergie.

N° 22 : **GAU WAN GONG**
- Emplacement : testicules (la peau du scrotum). - Centre énergétique : partie périphérique des reins.
- Fonction : stocke l'énergie yin.

N° 23 : **TAIYANG**
- En acupuncture : HM 2
- Emplacement : dans le creux de la tempe, 1 cun en arrière du point-milieu de la distance queue du sourcil / canthus externe.

N° 24 : **LAOGONG**
- En acupuncture : CS 8
- Emplacement : au milieu de la paume de la main, entre médius et annulaire, les doigts étant fléchis et touchant le 3e métacarpien.



1	shenjue
2	zhongji
3	huiyin
4	changqian
5	mingmen
6	jizhong
7	yuzhen
8	baihui
9	t'ien-t'ing
10	yintang
11	shan-ken
12	chuen tou
13	hsuan-ying
14	xuanji
15	shanzhong
16	zhongwan
17	weizhong
18	yongquan
19	dadu
20	yinbai
21	heding
22	gau wan gong
23	taiyang
24	laogong

Les effets du yoga taoïste interne sur le système hormonal

1. Les glandes endocrines et les centres énergétiques

Les hormones sont comme des messagers chimiques produits par les glandes en quantités infinitésimales mais qui, en définitive, ont un effet sur chaque cellule de notre corps. Les sécrétions des glandes endocrines se déversent directement dans le sang et; de là, dans les différents organes qu'elles stimulent ou ralentissent, sur lesquels en tout cas elles exercent une certaine influence.

Selon le système interne taoïste, les centres énergétiques ne se trouvent pas dans le corps physique; ils sont considérés comme des auxiliaires du corps vital qui, isolés et cristallisés à une certaine densité, produisent certaines manifestations particulières du corps vital. Chaque glande remplit un rôle spécifique. Chez un sujet en bonne santé elles travaillent ensemble dans une parfaite harmonie. Les glandes endocrines remplissent un rôle particulier dans la circulation de l'Orbite Microcosmique.

Si nous voulons parler des centres énergétiques dans le langage de l'anatomie moderne, il est nécessaire de se pencher sur les glandes endocrines. Les corrélations faites sont ou ne sont pas justes, mais elles traduisent au mieux les hypothèses possibles à l'heure actuelle.

2. Les surrénales

Elles sont situées sur le sommet des reins. Leur ablation entraîne une mort quasi instantanée. La glande se compose d'un cortex (partie externe) et d'une médulle (partie interne). La partie externe produit les stéroïdes sexuels, les glucocorticoïdes (corticostérone, hydrocortisone) qui jouent un rôle dans le métabolisme des hydrates de carbone, les lipides, les protides et les minéralocorticoïdes (aldostérone, tubules désoxycortirénales) et ont ainsi un effet sur la production de sang et la pression artérielle. Les surrénales sont plates et triangulaires. Leur grosseur et leur poids sont quelque peu variables. Chaque capsule a une longueur d'environ 5 cm et pèse entre 3 et 6 g. Elles sont légèrement plus lourdes chez les hommes que chez les femmes.

La partie interne des surrénales se développe de l'ectoderme et la partie externe de cellules de l'embryon. C'est le même tissu qui produit le système nerveux sympathique. La partie interne sécrète de l'adrénaline et de la noradrénaline. La noradrénaline peut provoquer une contraction des vaisseaux et donc élever la tension artérielle.

La quantité d'adrénaline ou de noradrénaline circulant dans le sang est infinitésimale. Cependant, son action est puissante et ses effets très importants. Elle est sécrétée par des impulsions provenant du système nerveux sympathique en cas de stress mental ou physique. L'apport d'adrénaline dans le sang augmente énormément la vigueur. Le cerveau et le système nerveux sympathique sont activés. Le glycogène emmagasiné dans le foie est transformé en glucose, ce qui augmente la concentration de glucose dans le sang.

Le foie et la rate envoient en circulation davantage de cellules de sang. Le coeur bat plus fort et plus vite, la pupille des yeux est dilatée. La vue s'améliore, le rythme respiratoire augmente ainsi que la température du corps et le métabolisme de base est accéléré. Par contre l'appétit diminue et la motilité intestinale est réduite.

L'adrénaline donne force et vivacité au corps et à l'intellect. Elle nous permet d'être actifs dans le combat et rapides dans la fuite. Comme les sécrétions d'adrénaline sont commandées par le système

nerveux sympathique, celles-ci peuvent être stimulées grâce aux nerfs le long de la colonne vertébrale.

Il existe ce qu'on appelle un hypofonctionnement des surrénales. Celui qui souffre d'une déficience en adrénaline est fatigué, sensible au froid, a les mains et les pieds froids, manque d'appétit, est sujet à l'inquiétude, pleure facilement et est sujet aux dépressions nerveuses. Les enfants déficients en adrénaline grandissent lentement, ont du mal dans leurs études et on ne peut ni les bousculer ni les stimuler.
Une piqûre d'adrénaline provoque des contractions violentes du coeur, qui battra plus vite ; la personne se sentira anxieuse, peureuse. Des piqûres répétées la rendront très nerveuse.

Pour que l'activité des divers systèmes organiques reste harmonieuse, il faut évidemment qu'existe un équilibre subtil des facteurs complexes qui y concourent.

Dans le système taoïste interne, le centre de l'activité surrénale est Jizhong. Ce centre énergétique très puissant est situé dans la région du plexus solaire qui, au plan anatomique, correspond à celle qui contient les surrénales, la rate, le pancréas et les reins.

3. Les reins

Le rein est un organe en forme de haricot qui pèse environ 200 g. Les deux reins sont logés dans la cavité abdominale et protégés à la face postérieure par la colonne vertébrale et les importants muscles du dos, La partie supérieure des reins se trouve juste au-dessous de la cage thoracique. Le rein droit (audessus duquel se trouve le foie) est généralement un peu plus bas que le gauche. Environ 1500 litres de sang passent dans les reins chaque jour.

Les cellules rénales comportent certaines glandes à sécrétion endocrine. Les reins fabriquent des substances qui élèvent la pression artérielle, ce qui peut provoquer l'hypertension. L'érythropoétine, l'une de ces substances, stimule la production de globules rouges.

Dans le système taoïste interne, Mingmen (la Porte de la Vie) est le centre énergétique dont l'activité est identique à celle des reins.

4. Les testicules

Les gonades mâles, ou testicules, sont contenues dans les bourses. Leur taille normale va de celle d'une noisette à celle d'un neuf de pigeon. Les testicules comprennent deux parties les tubules qui produisent le sperme et les cellules dites Leydig qui produisent la testostérone, qui détermine l'apparition des caractères mâles secondaires. Les cellules Leydig produisent également des oestrogènes en petites quantités, les hormones sexuelles de la femme.

Les testicules sont gouvernées par des hormones stimulant la production de gonades ou gonadotrophines. Juste avant la puberté il y a production de gonadotrophines, ce qui suscite le développement des testicules et la sécrétion de testostérones. Par la suite le pénis grandit, les poils pubiens et autres apparaissent, les muscles se développent, la voix mue. Le garçon se virilise; il change de maintien et de comportement.
La production de gonadotrophines et d'androgènes transforme les germes de cellules tubulaires en cellules de sperme.

En cas de dérèglement des testicules, de production insuffisante d'androgènes, les caractères mâles secondaires ne se développeront pas. Si un tel dérèglement a lieu après la puberté, il y a régression partielle de ces caractères. Une déficience en hormones androgènes peut également être due à un dérèglement de la glande pituitaire.

5. Les ovaires

Les ovaires, tout comme les testicules, ont deux fonctions produire des ovules et sécréter des hormones sexuelles. Les hormones des ovaires ont pour nom oestrogène et progestérone. En cas de dysfonctionnement, des androgènes peuvent de même être produits.
L'activité des ovaires commence à l'âge de 11/13 ans. Les hormones femelles déterminent l'apparition des caractères féminins secondaires. Les seins se développent, les poils également, ainsi que les organes génitaux.
Lorsque les hormones gonadotrophiques de la glande pituitaire ne stimulent pas ou pas assez les ovaires, ou si les ovaires ne répondent pas ou répondent de façon anormale à cette stimulation, il en découle bien des dérèglements : non apparition des règles, cessation des règles, apparition de caractères mâles.
Dans le système taoïste les ovaires sont considérés comme un important centre énergétique.

6. La rate

La rate est située entre le diaphragme et la partie supérieure gauche de l'estomac. Sa forme est celle d'un haricot, et sa couleur est rougeâtre. Elle pèse environ 150 g. C'est une masse friable et délicate. La rate gouverne la destruction du sang.

Selon le système interne taoïste, la rate est l'organe par où pénètre la force solaire qui vitalise le corps matériel. Sans cet élixir de vie, personne ne survivrait. De la rate, la force solaire pénètre dans le plexus solaire et, du plexus solaire, cette énergie fluidique circule dans les filaments du système nerveux. Par conséquent, il imbibe chaque fibre du corps et énergise chacune d'elles de sa force vitale.

Dans la médecine chinoise il est dit que chez une personne en bonne santé l'énergie vitale est emmagasinée dans la rate et extraite du sang dans des quantités telles que le corps en est excédentaire. Aussi, l'énergie vitale sort-elle en lignes droites du corps, entraînant avec elle gaz toxiques, bactéries et virus, ce qui maintient l'organisme en bon état de fonctionnement et le prémunit contre toute attaque extérieure.

Selon le taoïsme interne, après un repas l'organisme consomme de grandes quantités de force solaire vitale que la rate a attirées vers elle. En cas de repas trop lourd, le flot de fluide vital quittant le corps est moins important, de sorte que le véhicule matériel n'est pas assez purifié. L'organisme, dans ce cas, a des défenses moindres. La suralimentation est donc une cause de maladie. Chez quelqu'un en mauvaise santé, la rate n'apporte que peu d'énergie solaire au corps vital; le corps matériel paraît alors se nourrir du corps vital. Il faut réparer le corps vital, dit le système taoïste, afin que le corps matériel puisse se fortifier.

Dans l'alchimie taoïste, le plexus solaire constitue le plus grand chaudron du corps vital où, durant l'étape Illumination supérieure de Kan et Li, se mêlent et s'harmonisent la force procréatrice et l'énergie vitale du centre énergétique correspondant à la glande pituitaire.

7. Le thymus

C'est la glande qui est très développée pendant l'enfance. Elle est située dans la poitrine, entre les poumons et en arrière de la partie supérieure du sternum. Après la puberté elle régresse.

Dans l'alchimie taoïste, lorsque le centre énergétique correspondant au thymus est activé de façon appropriée en vue d'harmoniser la force procréatrice (du sperme et des ovaires) et l'énergie de la glande pituitaire, il se produit un rajeunissement corporel. Cela se passe au cours de l'Illumination

supérieure de Kan et Li. Alors les cheveux blancs reprennent leur couleur de jadis, les dents repoussent, le corps redevient comme celui d'un adolescent.

8. L'hypothalamus

L'hypothalamus fait partie du cerveau antérieur, de cette partie du cerveau d'où se développent les hémisphères cérébraux. Il sert de lien entre le cortex cérébral et la glande pituitaire. La glande pituitaire est, bien sûr, la glande maîtresse. Cependant, certains facteurs d'inhibition ou de stimulation, régulateurs des fonctions pituitaires, ont leur origine dans l'hypothalamus. Cette très ancienne région de notre cerveau joue aussi un grand rôle dans l'équilibrage énergétique, car elle contrôle l'appétit, le sommeil, la température du corps, sa teneur en eau, la fonction sexuelle.
Les dérèglements de l'hypothalamus provoquent, par exemple, la précocité sexuelle, l'absence d'appétit et d'importantes pertes de poids, le diabète insipide, la perturbation du schéma de sommeil.

L'hypothalamus et la glande pituitaire sont liés, tant par l'anatomie que par les fonctions. Nos pensées, nos espoirs, nos joies, nos inquiétudes, nos souffrances, notre constitution nerveuse, tout cela exerce une influence sur le complexe hypothalamus/pituitaire.

Dans le système taoïste interne, Tien-ting (le centre énergétique situé au milieu du cerveau antérieur) est ce qui correspond à l'hypothalamus.

9. La thyroïde, glande de l'énergie

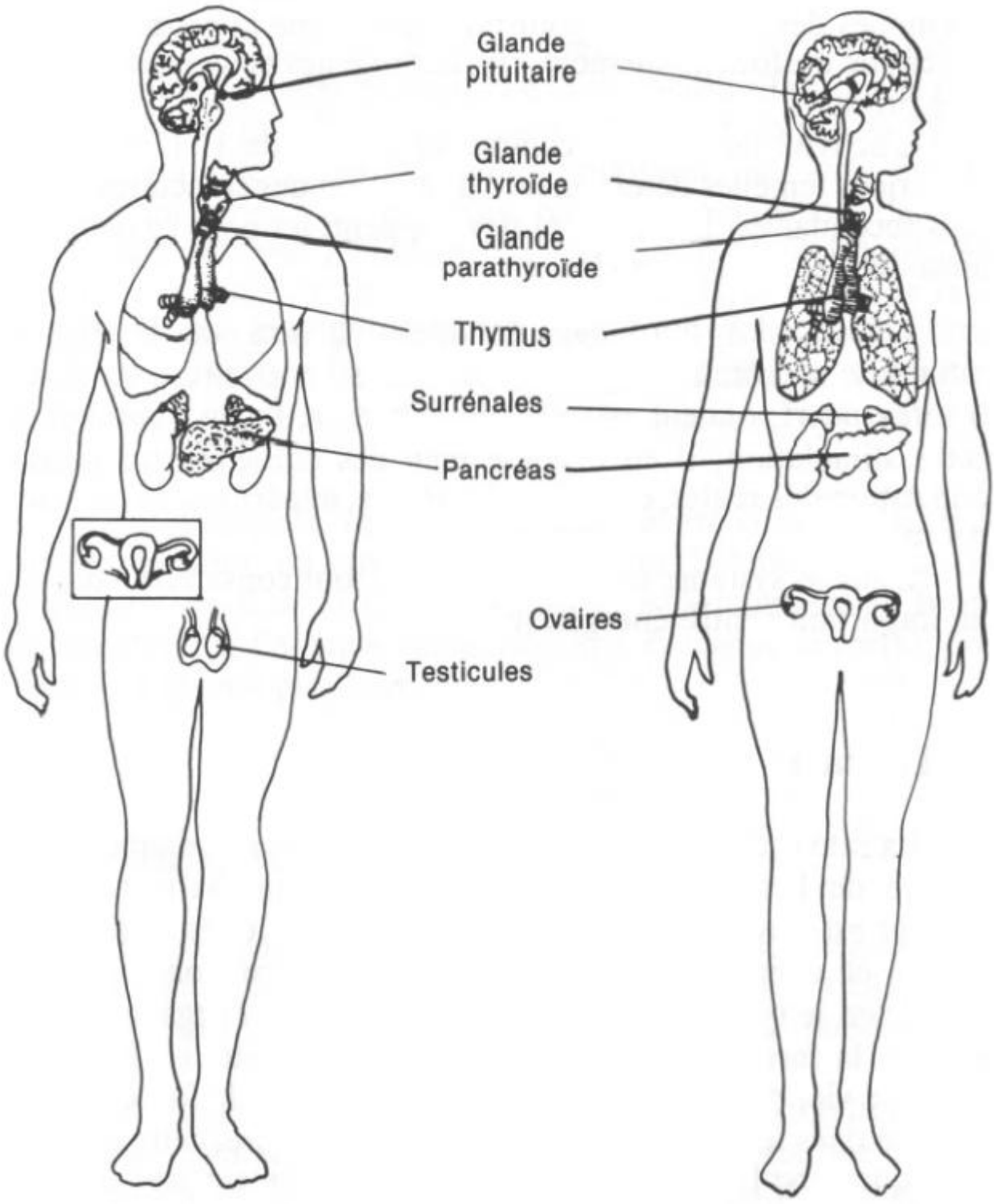
La thyroïde est située dans la gorge, à la partie antérieure et inférieure du larynx. Le tissu de la thyroïde est identique à celui de la glande pituitaire et elle a pratiquement le même point d'origine que le lobe antérieur de celle-ci. Elle pèse environ 30 grammes. La thyroïde fait environ 5 cm en longueur et entre 2,5 et 3 cm en largeur.

La thyroïde est une glande très vascularisée; par rapport à sa taille elle reçoit énormément de sang. Elle est plus lourde chez la femme que chez l'homme et grossit avec le désir sexuel. la menstruation et la grossesse.
La thyroïde sécrète de la thyroxine, laquelle contient de l'iodine.

La thyroïde joue un très grand rôle dans le domaine de la vitalité; c'est elle qui gouverne notre rythme de vie. Elle influe sur le métabolisme de pratiquement tous les tissus du corps. La principale fonction de l'hormone est de régulariser le taux de consommation d'oxygène qui équivaut au taux métabolique de l'organisme. Cette hormone est nécessaire pour la croissance et le développement des muscles et des os. De plus, elle influence de façon indirecte l'activité d'autres glandes à sécrétion interne. L'insuffisance d'hormone thyroïdienne entraîne la paresse et la lourdeur; l'excès donne des symptômes comme l'inquiétude démesurée, la vivacité, la nervosité, la perte de poids, l'intolérance à la chaleur, l'insomnie, les palpitations cardiaques. Un excès d'hormone thyroïdienne augmente également la soif, la fréquence des mixions et des défécations, la transpiration.

Dans le système taoïste interne, la thyroïde est considérée comme l'un des centres énergétiques primordiaux. tri effet, elle gouverne la croissance du véhicule de matière mais aussi le développement mental. Elle est de même intimement liée aux six autres centres énergétiques dont nous nous occupons. Elle constitue le lien essentiel entre le cerveau et les organes de procréation.

Dans le yoga taoïste interne, le centre énergétique de la thyroïde a pour nom Xuanü ; il sert uniquement à accroître la puissance énergétique. On n'en parle généralement pas dans l'alchimie taoïste, dans la mesure où, ce centre étant ouvert, il est difficile à protéger. Cependant aux deux étapes Illumination supérieure et Illumination suprême de Kan et Li, nous utilisons Xuanji pour puiser d'énormes réserves d'énergie que nous mélangeons à celle d'autres centres énergétiques. De cette façon nous créons une source énergétique sans cesse grandissante.



10. La glande pituitaire

La glande pituitaire a la grosseur d'un petit pois. Elle est située juste au centre de la tête, à la base du cerveau et derrière la racine du nez. Elle est comme suspendue à la base du cerveau et est d'un jaune tirant sur le gris. Chez l'adulte, elle pèse environ 30 mg.
Son nom dérive du latin pituita. Elle sécrète une humeur blanche visqueuse censée nettoyer la gorge. On dit que cette sécrétion est filtrée par l'os ethmoïde situé à la racine du nez.

11. La langue qui touche le palais

Chez l'embryon, la glande pituitaire apparaît comme une excroissance de la cavité buccale. Cette excroissance prend la forme d'une poche qui, peu à peu, s'étend vers le cerveau. Après quatre semaines elle atteint ce qu'on appelle l'infundibulum. La poche devient alors le lobe antérieur du corps pituitaire, tandis que l'infundibulum (une excroissance de la partie la plus ancienne du système nerveux) devient le lobe postérieur de la glande. Les deux lobes sont séparés par une scissure.
Le lobe antérieur est formé d'un tissu glandulaire et le lobe postérieur d'un tissu nerveux. Le lobe antérieur sécrète une hormone de croissance qui stimule le cortex des surrénales, une autre qui stimule la thyroïde, une autre qui stimule la production de lait, une autre enfin (la mélanine) qui donne la coloration normale à la peau.

Le lobe postérieur est une extension de l'hypothalamus, cette partie du cerveau à laquelle la glande pituitaire est reliée. Le lobe postérieur sécrète d'importantes hormones, dont deux qui méritent tout particulièrement notre attention. L'une a un très grand pouvoir de stimulation sur l'utérus de la femme enceinte ; on y recourt souvent en cas d'accouchement long et difficile. L'autre, une hormone antidiurétique, gouverne la teneur en sel et en eau du sang.

Selon des observations faites sur les animaux, une glande pituitaire active les rend alertes et vifs, alors qu'une glande pituitaire paresseuse les rend apathiques. Durant l'hiver, les animaux hibernent; ils passent dans un état cataleptique où ils respirent plus profondément mais plus lentement. A ce moment-là toutes les glandes à sécrétion interne montrent des changements, mais celui le plus marqué concerne la glande pituitaire, les cellules rétrécissent comme si elles se fermaient pour le repos ou le sommeil.

Le système taoïste interne porte une attention toute spéciale à la stimulation et l'harmonisation du centre énergétique en rapport avec cette glande. On y mélange l'énergie de la glande pituitaire avec des sources produisant une énergie plus fraîche, la force du sperme (ou des ovaires) et la force terrestre. Ce mélange forme le chaudron où, dans la pratique appelée Scellage des Cinq Organes des Sens, le pratiquant cultive l'esprit.

12. La glande pinéale (le compas de l'homme)

La glande pinéale est un corps en forme de cône, de couleur rougeâtre, pas plus gros qu'un grain de blé. Elle est située audessus du troisième ventricule du cerveau, auquel d'ailleurs elle est reliée. Elle est en partie composée de cellules nerveuses qui contiennent un pigment similaire à celui existant dans les cellules de la rétine, ce qui appuierait la thèse selon laquelle elle servait d'oeil à d'antiques espèces animales.

Niwan-kung est ce qui correspond à cette glande dans le système taoïste interne. Dans la pratique Congrès Céleste, elle est le chaudron où le pratiquant cultive le niveau suprême de l'esprit. Lorsque la glande est entièrement développée elle nous apprend le lieu de notre destinée.

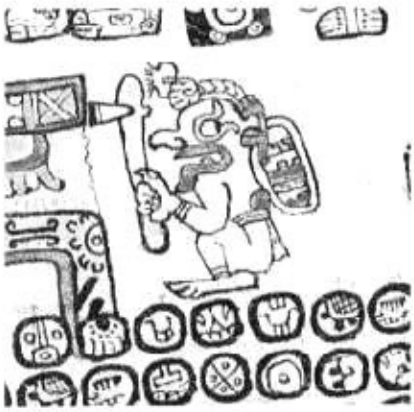
Sources

Titre des ouvrages	Auteurs	Editions
D’accord avec mon corps	Louise L. Hay	Vivez Soleil
Dis-moi où tu as mal	Michel Odoul	Dervy
Energie vitale et autoguérison	Mantak Chia	Dangles
Kundalini	Michel Coquet	Dervy
L’homme et ses corps	Annie Besant	Adyar
Le pouvoir bénéfique des mains	Barbara Ann Brennam	Tchou
Le symbolisme du corps humain	Annick de Souzenelle	Albin Michel
Les çakras	Michel Coquet	Dervy
Pranayama	André Van Lysebeth	Flammarion
Qi Gong	Dr Josephine Zöller	Dangles
Qi Gong	Dr Yves Requena	Guy Tredaniel

Aperçu de différents symboles représentant l'énergie de la kundalini.

Bas-relief du tombeau d'Hatchepsout

Le caducée d'Hermes



Quetzalcoatl (manuscrit maya)

Statue de Boudha (Chine, époque T'ang)

Représentation d'un pharaon

Statuette égyptienne

Le corps subtil taoïste

les çakras